Revista del Consumidor

Cuánto cuesta morirse

Procuraduría Federal del Consumidor • Número 320 • Octubre 2003 • www.profeco.gob.mx • $15.00 • ISSN 0185-8874

Lámparas ahorradoras
cuáles son las mejores

Reporte del Laboratorio
camisas para caballero

Análisis clínicos
lo que ofrecen los laboratorios

Obesidad, la epidemia del siglo XXI:
¡evite el contagio!
(tres familias mexicanas pasan por la báscula)

Cuando el síntoma
se vuelve enfermedad
clínicas del dolor

Tecnología doméstica
calaveritas de amaranto

Quién es quién en los precios de lámparas ahorradoras de energía

Profeco

Sumario

4
Buzón del lector

6
Miscelánea del consumo

10
25 derechos básicos

44
Alimentación y nutrición
Lo que gastamos en comida

52
Entrega especial
Aliméntese bien

56
El Ciberconsumidor
Dietas en línea

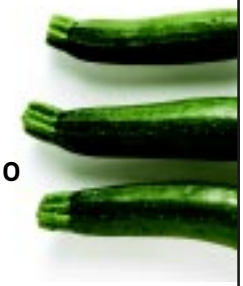
58
A su salud
Clínicas del dolor

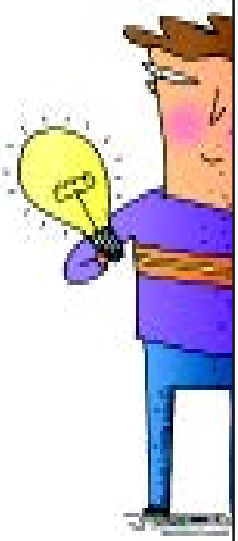
73
Pequeños consumidores
Dominó eléctrico

76
Yo, consumidor

78
Calendario

80
Avances





Octubre 2003, **Núm.** 320

12
Radiografía de los servicios
Análisis clínicos

Focos
y lámparas ahorradoras
El Laboratorio Profeco reporta

20

36 **Camisas**
El Laboratorio Profeco reporta

62
Cuánto cuesta morirse

68
Calaveritas de amaranto
Tecnología doméstica

Espagueti a la marinera 64
Platillo sabio Profeco

Directorio

Procuradora Federal del Consumidor
María Eugenia Bracho González

Coordinador General de Investigación y Divulgación
Luis Mariano Acévez Estrada

Directora General de Publicaciones
Mónica Braun Guillén

Revista del Consumidor

Director Editorial
Mateo Miguel García

Directora de Arte y Diseño
Norma Patiño Domínguez

Jefa de Redacción
Jacqueline Ruiz Gómez

Jefa de Información
Alejandra Sánchez Plascencia

Reporteros
José Armando Aguilar Pérez,
Leonardo Huerta Mendoza

Jefe de Diseño Gráfico
Víctor M. Gutiérrez García

Diseño
Mónica Miranda Villalba, Alfonso J. Solís Loza,
Roberto Paz Amaya, Javier Caballero Sandoval,
Diana Patricia González Juárez

Corrección
Patricia Elizabeth Wocker Madrigal

Consejo Editorial
María Eugenia Bracho González
Luis Mariano Acévez Estrada
María del Socorro España Lomelí
Efrén García García
Raúl García Moreno Elizondo
Gabriela Hernández Cardoso
Carlos Miguel Jaime Vázquez
José Meljem Moctezuma
Octavio Rangel Frausto

Teléfono
5568-8722

Publicidad institucional y fax
5553-0574

Envíenos sus comentarios y sugerencias a José Vasconcelos 208, piso 14, colonia Condesa, C.P. 06140, Delegación Cuauhtémoc; al apartado postal 20600, México, D.F.; o vía Internet: rconsumidor@profeco.gob.mx

Foto de portada
Juan José Morín

El buen Comer

Debido a que el 16 de octubre se celebra el Día Mundial de la Alimentación (establecido por la FAO), en la *Revista del Consumidor* hemos aprovechado la ocasión para reflexionar acerca de los hábitos alimenticios de los mexicanos.

Ahora los alimentos que elegimos exceden el requerimiento calórico de nuestro organismo y no contienen los nutrientes necesarios para su buen funcionamiento; esto, sumado al sedentarismo de la vida moderna, provoca que muchos mexicanos padezcan obesidad, anemia y otros graves problemas de salud.

Contrario a lo que pudiera pensarse, alimentarse sana y equilibradamente no sólo está vinculado con el poder adquisitivo de las familias, sino con el hecho de saber elegir los alimentos apropiados, los cuales pueden ser económicos, sabrosos y nutritivos.

Los buenos hábitos alimenticios requieren una buena dosis de paciencia y disciplina, pero vale la pena adquirlos, pues forman parte de la mejor educación que podemos darle a nuestros hijos. Recuerde que, como dicen por ahí, somos lo que comemos. ¡Buen provecho y mejor salud!

CRÓNICAS DE UN CONSUMIDOR COMPULSIVO
POR: TRINO
¡QUIQUE... YO TE VOY A DAR UN CONSEJO!
¡Y DE A GRATIS... O SEA QUE DEBES DE APRECIAR MI BONDAD!
¡OH! ¡QUÉ BONDAD MAGNANIMA TAN INMERECIDA!
¿ALGUNA VEZ ESCUCHASTE LA FRASE: "SOMOS LO QUE COMEMOS?
¡CASI NUNCA ESCUCHO FRASES TRILLADAS DON TRÁCALA!
BUENO, SÓLO CHECA A DON TIBURCIO BAGRE...
...Y PUES DON TIBURCIO TIENE UN PUESTO DE MARISCOS... ¿QUÉ PARECE?
¡AY... PUES UN PESCADO!
¿Y DOÑA GODOFREDA GALLINAZO?
¿LA QUE VENDE BLANQUILLOS EN EL MERCADO? PUES PARECE GALLINA
QUIQUE... ¿SOMOS O NO SOMOS LO QUE COMEMOS?
PUES SÍ... SÍ SOMOS...
¿PERO A DÓNDE QUIERE LLEGAR CON SU COMENTARIO?
YO TENGO LA SOLUCIÓN DE TU VIDA
¡PRESENTANDO EL NUEVO COMI-PARCHE CON ACCIÓN COLAGOGA!
¡AY, QUE ELEGANTE SE OYE ESO!
¡CON EL COMI-PARCHE TÚ TE VAS A ALIMENTAR DE VITAMINAS Y MINERALES!
¡WOW!
SE APLICA DE NOCHE, EL COMI-PARCHE TE DA ALIMENTO A TU CUERPO MIENTRAS DUERMES
¡QUÉ BIEN!
¡SÓLO SE COLOCA EL PARCHE EN UN BRAZO Y LISTO!
¿CUÁNTO CUESTA?
PARA TÍ CIEN VARITOS... ¡Y NO TE COBRÉ EL CONSEJO!
¡GRACIAS!
¡QUIQUE... EN TU EXAMEN SALIÓ QUE TIENES ANEMIA... EXCEPTO EN TU BRAZO IZQUIERDO!
¡ES QUE ESE BRAZO ESTÁ MUY BIEN ALIMENTADO VIEJA!
TRINO

Su opinión es importante

Aquí escribe usted

Esperamos sus cartas

Envíenos sus comentarios acerca de la revista a Av. José Vasconcelos 208, piso 14, colonia Condesa, C.P. 06140, México D.F., o por Internet a rconsumidor@profeco.gob.mx.

Felicitaciones de una joven lectora

Mi nobre es Ana Rosa y tengo 14 años. El motivo de mi carta es para decirles que, a pesar de la edad que tengo, su revista es una de mis favoritas; la leo siempre: en mis ratos libres, para entretenerme en los viajes... nunca me canso de leerla, ya sea el número más reciente o anteriores.

Mis secciones favoritas son: *Crónicas de un consumidor compulsivo, Los pequeños consumidores*, y *Tecnologías domésticas*. En el mes de agosto me gustaron mucho los artículos "¿Necesidad o moda?", "Trucos publicitarios", "¿Cuánto cuesta estar a la moda en la escuela?", así como el estudio de calidad de útiles escolares, y la tecnología de gel fijador para cabello y masa para modelar.

Aunque mi carta es corta, espero que sirva para expresar las mil felicitaciones que les mando.

!Saludos!
Ana Rosa Ávila V.

Quiere patrones de uniformes escolares

Primero que nada, quiero felicitarlos por los artículos y recetas que publican, pues éstos me han sido muy útiles. También me gustaría pedirles que me informaran dónde puedo conseguir los patrones Profeco para confeccionar uniformes escolares.

Gracias de antemano
Gabriela Pérez Sánchez

Agradecemos sus felicitaciones, y le informamos que puede obtener los patrones para confeccionar uniformes escolares en cualquier delegación Profeco. Para que saber cuál es la más cercana a su domicilio, comuníquese al Teléfono del Consumidor 01-800-468-8722 desde cualquier punto de la República.

Todo sobre detergentes

¿Dónde puedo conseguir la información y el estudio de calidad de detergentes publicado en su revista el pasado mes de julio?

Gracias y reciban un cordial saludo
Sra. Minerva Sierra de Tejada

Usted puede consultar o adquirir los números pasados de la *Revista del Consumidor* en el Centro de Documentación de Profeco, ubicado en la planta baja de nuestras oficinas de José Vasconcelos 208, colonia Condesa, en la Ciudad de México; o en cualquier delegación Profeco.

Los estudios de calidad publicados también están disponibles en nuestra página de Internet www.profeco.gob.mx

¿Te da IGUAL?

mejor elige la AFORE que más te convenga

Las AFORES cobran diferentes comisiones y ofrecen ATRACTIVOS RENDIMIENTOS.
Elige la AFORE que más te convenga e incrementa tu ahorro para el retiro. Cambiar de AFORE es muy fácil, lo puedes hacer una vez al año.

¡Infórmate! 01800 5000 747 y del D.F.: 5269 0205.
www.consar.gob.mx

Poniendo a México al día y a la vanguardia

CONSAR
Comisión Nacional del Sistema de Ahorro para el Retiro

¿Y tú, qué sabes de tu AFORE?

Yoga para perros

Nueva York es una de las ciudades más agitadas y estresantes del mundo, con un ambiente que no sólo afecta a las personas que ahí viven, sino también a las mascotas. Ahora los dueños de perros se preocupan porque éstos manejen de forma adecuada su estrés; al menos eso creen quienes ofrecen el "Ruff Yoga", una especie de yoga para perros, dedicada a la relajación de los canes.

De acuerdo con la agencia de noticias Reuters, esta singular clase de autocontrol es ofrecida una vez al mes en un parque del centro de la ciudad. Aunque no todos los consumidores de Nueva York están muy convencidos de los beneficios de este servicio, un buen número de ellos decidió intentarlo. Por lo menos, al salir de su primera clase, Tracy Alfajora, dueña de una perrita terrier de ocho meses de edad, dijo: "Me siento más relajada y creo que ella también".

McDonald's "ecológico"

Debido a que entre los consumidores alemanes existe una gran conciencia ecológica, la cadena estadunidense McDonald's ha tenido que utilizar sólo huevos procedentes de granjas donde las aves viven en libertad y, como parte de esta nueva estrategia, también ofrecen ensaladas, alimentos a base de pollo y leche procedente de granjas ecológicas. Lo anterior se dio a raíz de algunos escándalos que a nivel mundial han enturbiado la imagen de esta cadena de comida rápida (como la demanda en Estados Unidos de algunos consumidores que culpan de su obesidad a los alimentos de los McDonald's).

Lo anterior es relevante porque a fin de cuentas las reglas del mercado pueden ser impuestas por las estrategias de mercadotecnia de las grandes transnacionales, pero los consumidores, unidos, tenemos la última palabra.

Directorio del Consumidor

Instituto para la Protección al Ahorro Bancario (IPAB). Brinda orientación sobre el Seguro de Depósito que protege sus ahorros. Para obtener mayor información visite la página electrónica www.ipab.org.mx o comuníquese al 5209-5660 en la Ciudad de México, o al 01-800-672-6222 larga distancia sin costo desde cualquier estado de la República Mexicana.

Festival Internacional Cervantino (FIC). Para conocer la programación de los diferentes espectáculos a presentarse durante la edición 31 de este festival, que en esta ocasión tiene como invitados especiales a Alemania, Francia y el estado de Michoacán, puede llamar al teléfono 9172-8870 al 84, o al 9172-8889 (fax). Desde el interior de la República consulte la página en Internet www.festivalcervantino.gob.mx

Libros "liberados"

Desde marzo de 2001 una persona decidió compartir sus lecturas, pero no sólo con sus amigos sino con el resto del mundo, y creó BookCrossing.com, un sitio en Internet que anima a la gente a compartir sus libros con otras personas, pero de una forma aleatoria, es decir, abandonándolos, o "liberándolos" en lugares públicos, esperando que un extraño los encuentre, los lea y los "libere" a su vez.

"Nuestra meta es convertir al mundo en una gran biblioteca", dice Ron Hornbaker, creador de BookCrossing.com. Antes de liberar los libros, los miembros deben registrarlos en el sitio y obtener un número de identificación que deberán adherir en la parte interna de las portadas, de tal manera que quien los encuentre informe dónde están. Si usted desea más información acerca de esta idea, visite la página electrónica: www.bookcrossing.com

¿Adiós a los gases?

Debido a sus indeseables efectos colaterales, para muchas personas es muy molesto comer algunas leguminosas. Pero hay buenas noticias para quienes consideran que los frijoles son indispensables en la comida: los resultados de un estudio, publicado en la edición de julio del *Journal of the Science of Food and Agriculture*, indican que fermentar los frijoles antes de ponerlos a la venta puede eliminar casi todos los compuestos causantes de la producción de gases estomacales.

Este descubrimiento es el resultado de los estudios de un equipo de investigadores dirigido por Marisela Granito, del Laboratorio de Análisis Alimentario de la Universidad Simón Bolívar, en Caracas, Venezuela.

Los *jeans* cumplen 130 años

Los pantalones de mezclilla o *jeans* son sin duda uno de los artículos que la gente más adquiere en el mundo, pero no siempre fue así. En 1873, Levi Strauss y Jacob Davis (este último fue quien tuvo la idea original) recibieron de las autoridades estadunidenses la patente sobre un pantalón de trabajo que se hizo con una tela gruesa llamada Denim. En aquel entonces los pantalones sólo eran conocidos y valorados por los buscadores de oro, ya que resultaban ideales para su trabajo. Una vez terminada la exclusividad que otorgaba la patente a la compañía de Strauss, muchas otras empresas comenzaron a fabricar jeans y aparecieron otras grandes marcas en el mercado. Así, poco a poco, los pantalones con remaches se ganaron un lugar como símbolo de consumo del siglo XX.

Moda tras las rejas

Narcotraficantes, defraudadores, ladrones y todo tipo de criminales de la prisión Tegel en Alemania, con aguja e hilo en mano, se esmeran para crear camisas, chamarras, zapatos y carteras que prometen convertirse en el último grito de la moda en Europa. El nombre de la marca de accesorios y prendas de vestir que confeccionan los "inquilinos" de esta prisión es Haeftling, que en alemán significa "cautivo". Un recluso de apellido Meyenberg, quien cumple una sentencia de tres años por narcotráfico, declaró a la agencia de noticias Reuters: "Muchos de mis amigos afuera matarían por una de esas camisas".

Usted podrá ver algunos de estos artículos en www.haeftling.de, que es la página en Internet de estos modistos con uniforme a rayas, pero hay un inconveniente: por el momento, y debido a la gran demanda, el sitio en la red anuncia que no se pueden surtir pedidos.

Fotografías de archivo

Sea un consumidor informado... y aproveche esta oferta especial

Paquetes de cinco libros sobre consumo editados por Profeco, a sólo $100.00 cada paquete (que están integrados por cinco de entre estos títulos)

→	*Los rituales del caos*, de Carlos Monsiváis
→	*El ecocidio permitido*, de Fernando Césarman
→	*La medicina está enferma*, de Federico Ortiz Quesada
→	*Ver, pero también leer*, de Raúl Trejo Delarbre
→	*La nueva alimentación. Cómo evitar nuestra desnutrición oculta y el envejecimiento prematuro*, de Adolfo y Miriam Chávez
→	*Plantas, medicina y poder. Breve historia de la herbolaria mexicana*, de Xavier Lozoya Legorreta
→	*Consumo-gusto* (caricaturas homorísticas)
→	*El humor en el consumo* (caricaturas homorísticas)
→	*El consumo al final del milenio* (varios autores)
→	*Foro del Día Mundial de los Derechos del Consumidor, 1995* (varios autores)

Además tenemos a la venta el libro *México, ¿quieres tomarte una foto conmigo? Cien años de consumo*, prólogo de Juan José Arreola. 269 páginas con fotografías, pasta dura. $395.00 ¡Un excelente regalo de Navidad!

Oferta limitada a 2,740 paquetes. Adquiéralos en el Centro de Documentación e Información sobre Consumo de Profeco (José Vasconcelos 208, Planta Baja, Col. Condesa. México, D.F., teléfono 5625-6700 ext. 6932 y 1037). Únicamente pagos en efectivo.

22º derecho

Entrega de inmuebles

Cumplimiento de la entrega de bienes inmuebles

Los artículos del 73 al 76 de la Ley Federal de Protección al Consumidor establecen la obligación del proveedor de entregar los bienes inmuebles adquiridos en el plazo establecido y con las características ofrecidas. El vendedor o arrendador no tiene derecho a exigir ningún pago o anticipo por el inmueble hasta que la operación conste en un contrato escrito.

Antes de firmar un contrato relacionado con bienes inmuebles, es importante verificar que se establezcan la fecha de entrega, las especificaciones, los plazos, y demás elementos que individualicen el bien. **Profeco** ofrece asesoría gratuita en sus delegaciones y vía telefónica a través del teléfono del consumidor: 01-800-468-8722 desde cualquier punto de la República Mexicana.

No sólo el casado casa quiere. Por ello, **Profeco** asesora y protege a todos los consumidores que desean hacerse de un bien inmueble.

Por José Armando Aguilar

Debido al instinto siempre loable de superación (y a las constantes intervenciones de su suegra), Mario decidió dejar la casa de los padres de Karla, su esposa. "Será cuestión de que juntos ahorremos por algunos meses", pensaba el aún sereno Mario.

Sin embargo, el tiempo pasó y las incómodas situaciones con la madre de su amada se hicieron intolerables. El hartazgo llevó a Mario a tomar una decisión precipitada sin consultar a Karla: firmó un contrato con una constructora de viviendas que le prometía entregarle su nuevo departamento en el tiempo récord de dos semanas, bajo la promesa de pagarlo en cómodas mensualidades.

Pasaron dos mes y nada: "Que no está terminado", "Que el presidente municipal no tiene tiempo para inaugurar el fraccionamiento", etcétera; las excusas para no entregar el departamento sobraban. Mario no lo podía creer: por tomar una decisión precipitada y sin informarse, tuvo tal cantidad de problemas con el vendedor de la constructora que terminaron por hacerse de palabras.

No obstante, contrario a lo que usted pudiera pensar, esta historia tuvo un final feliz: Mario acudió a Profeco, donde le ayudaron a arreglar el problema con el proveedor.

Actualmente, Mario vive feliz con su esposa en su nuevo departamento. ¿La suegra? Ella entendió (parafraseando una sentida canción) que sin las peleas con Mario era inútil vivir, como inútil fue su petición de que la aceptaran en su nuevo departamento.

Fuente Ley Federal de Protección al Consumidor • 25 Derechos Básicos del Consumidor

Recuerde

En las delegaciones **Profeco** de todo el país puede solicitar en forma gratuita los *25 Derechos Básicos del Consumidor,* los cuales le presentamos aquí, de manera más amplia, en cada una de nuestras ediciones.

Tú tienes el PODER

PROFECO lo respalda

Profeco

Laboratorios de análisis clínicos

Cuando los médicos solicitan a sus pacientes un examen clínico, lo hacen con la finalidad de asegurar que el diagnóstico y el tratamiento sean acertados, motivo más que suficiente para acudir al mejor laboratorio. Aquí le decimos cómo elegirlo.

Fotografía de archivo

Los avances tecnológicos ocurridos en años recientes han permitido que la mayoría de los análisis clínicos que realizan los laboratorios sean cada vez más precisos y menos molestos para los pacientes. En consecuencia, muchas personas acuden por órdenes del médico o, gracias a la cultura de la prevención, muchas otras toman la decisión de practicarse algunos exámenes para conocer su estado de salud; sin embargo, aunque esta situación puede parecer positiva, los resultados de la mayoría de estos análisis no bastan por sí solos para emitir un diagnóstico, por lo que deben ser interpretados por un médico.

Sea como fuere, si usted o alguno de sus familiares requieren de algún estudio clínico, por principio de cuentas y a manera de introducción, aquí le decimos cuántos tipos de análisis existen, cuáles son los más comunes y a qué tipos de laboratorios puede usted acudir; también le presentamos un breve ejercicio comparativo en donde se ejemplifica la diferencia de precios entre distintos laboratorios para determinados estudios clínicos .

Fotografía de archivo

Tipos de análisis

Una forma de clasificar los análisis clínicos es con base en su campo de estudio. Fundamentalmente se dividen en tres: hematología (es el estudio de las células sanguíneas), química (se refiere a los estudios químicos de diferente naturaleza) y microbiología (mediante los cuales se puede determinar la causa de una infección).

No obstante lo anterior, para la presente investigación, los análisis clínicos se clasificaron por su complejidad, la cual está relacionada con aspectos comerciales como disponibilidad, precio y tiempo de entrega. De esta forma se consideraron dos grandes grupos:

Exámenes comunes. Biometría hemática (examen de la sangre), examen general de orina, prueba de glucosa (en casos de diabetes), prueba de embarazo, etcétera. Algunos de estos exámenes tienen su equivalente como prueba casera, por ejemplo, la prueba de glucosa, de embarazo o el examen para detectar drogas en el organismo.

Exámenes especializados. Entre ellos pueden contarse pruebas genéticas, niveles hormonales, envenenamiento por plomo, etcétera.

Tipos de laboratorios

Es importante saber que no todos los laboratorios pueden realizar cualquier clase de estudio, pues hay exámenes complejos que requieren de unos equipos muy costosos. Así pues, en el mercado existen laboratorios de distintos tipos:

Laboratorios de consultorio. En ellos, el médico, asistido por una enfermera, realiza análisis poco complicados, y los resultados se obtienen al instante.

Laboratorios de hospital o clínica. Su tamaño es proporcional al número de pacientes atendidos. Efectúan los análisis requeridos en situaciones de emergencia, y aquellos que, dada la demanda, justifican la adquisición del equipo necesario.

Laboratorios clínicos independientes. Estos laboratorios ofrecen estudios de rutina y estudios especializados, la mayoría son solicitados por consultorios médicos y hospitales.

Los dos últimos tipos deben estar sujetos a la norma oficial mexicana NOM-166-SSA1-1997, en que la Secretaría de Salud establece los requisitos que los laboratorios clínicos deben satisfacer en cuanto a organización y funcionamiento; y a la NOM-071-SCFI-2001, en donde la Secretaría de Economía establece los elementos de información comercial que deben cumplir a fin de que el consumidor cuente con una información clara y suficiente para que pueda tomar la decisión más adecuada a sus necesidades (vea el Recuadro *Las normas lo protegen*).

Las diferencias de precios no parecen tener relación directa con el hecho de que cierto tipo de análisis se encuentren disponibles en muchos laboratorios.

Comparativo de precios

La información anterior no estaría completa si no la acompañara un ejercicio comparativo de precios practicado a los laboratorios clínicos independientes, que, por cierto, además del precio se diferencian notablemente en tamaño y servicio. Para ello se realizó un sondeo durante julio de 2003, mediante el cual se visitaron 74 laboratorios independientes en la Ciudad de México, y 12 en la ciudad de Léon, Guanajuato.

Como puede observarse en el cuadro de abajo, en general las diferencias de precios son significativas para diferentes análisis clínicos en distintos laboratorios, aunque estas diferencias son mayores entre laboratorios de la Ciudad de México que en los de León. Consulte usted la tabla y compruébelo.

Es importante resaltar que las diferencias de precios no parecen tener relación directa con el hecho de que cierto tipo de análisis estén disponibles en muchos laboratorios, como el de VIH (para detectar el sida) o el de glucosa; en cambio, otros estudios clínicos son practicados en menor número de establecimientos y presentan diferencias de precios relativamente menores, como la citología cérvico-vaginal o la detección de envenenamiento por plomo en niños.

Entonces, ¿a qué se deben las diferencias de precios? Esencialmente, a las diferencias que hay entre laboratorios en los siguientes aspectos:

Ubicación y competencia. El precio mínimo y el precio máximo de algún estudio en particular puede corresponder a laboratorios de características muy diferentes, que estén alejados físicamente uno del otro, y a los que será difícil que acuda el mismo consumidor en determinado momento.

De acuerdo con lo anterior, las diferencias de precios disminuyen de manera importante entre laboratorios de zonas específicas, como los que están en la colonia Roma de la Ciudad de México o aquellos que se encuentran en el municipio de Netzahualcóyotl, en el Estado de México; por lo contrario, hay zonas donde los servicios son más caros con respecto a otras colonias o municipios.

Diferencias de precio observadas en análisis clínicos en diferentes ciudades

		Ciudad de México					León, Guanajuato				
	Examen	Laboratorios que lo ofrecen	Precio mínimo	Precio máximo	Diferencia $	Diferencia %	Laboratorios que lo ofrecen	Precio mínimo	Precio máximo	Diferencia $	Diferencia %
Exámenes comunes	Biometría hemática	74	50	221	171	342.0	12	75	125	50	66.7
	Coproparasitoscópico (serie de 3 elementos)	72	55	340	285	518.2	12	80	196	116	145.0
	Examen general de orina	74	40	136	96	240.0	12	50	100	50	100.0
	Citología cérvico vaginal	61	98	384	286	291.8	12	160	280	120	75.0
	Prueba para detectar VIH (Elisa)	71	52	512	460	884.6	12	150	308	158	105.3
	Química sanguínea (6 elementos)	70	150	694	544	362.7	12	235	500	265	112.8
	Espermatobioscopía	51	110	650	540	490.9	8	150	215	65	43.3
Exámenes con equivalente de pruebas caseras	Prueba de embarazo (orina)	74	65	288	223	343.2	12	70	235	165	235.7
	Prueba de glucosa	73	40	260	220	550.0	12	40	80	40	100.0
	Perfil toxicológico (anfetaminas, cocaína y mariguana)	50	220	1,098	878	399.1	11	300	850	550	183.3
Exámenes especializados	Enzimas cardiacas	56	250	1,020	770	308.0	11	225	640	415	184.4
	Perfil hormonal en mujeres	67	470	1,631	1,161	247.0	12	450	618	168	37.3
	Antígeno prostático específico	70	150	598	448	298.4	12	170	332	162	95.3
	Chlamydia trachomatis	57	100	976	876	876.0	11	170	779	609	358.2
	Envenenamiento por plomo (niños)	57	240	1,040	800	333.3	8	170	616	446	262.4
	Perfil tiroideo	68	300	1,810	1,510	503.3	11	250	389	139	55.6

Fuente Sondeo realizado por Profeco en julio de 2003.

Fotografía de archivo

Aviso a los laboratorios

La Procuraduría Federal del Consumidor le recuerda a todos los laboratorios de análisis clínicos que deben cumplir con el registro de sus contratos de adhesión para evitar ser sancionados.

Problemas detectados en los laboratorios durante el sondeo

- Pudo constatarse que los laboratorios que ofrecen precios bajos no están en posibilidad de realizar todos los exámenes que se les solicitaron; en cambio, en los laboratorios de precio intermedio y alto una buena proporción ofrece la mayoría de estos exámenes.
- Con respecto a la normatividad aplicable, en un número importante de laboratorios (41.5%) no se observó un letrero con el nombre del responsable. Los que menos cumplen con esta disposición son los laboratorios de precio bajo. Sin embargo, en todos los establecimientos de este grupo, la papelería empleada sí incluye esta información.
- Sólo un número reducido de laboratorios visitados no contaba con un área exclusiva para la toma de muestras.
- En lo que al servicio se refiere, un porcentaje relativamente alto de laboratorios de precio bajo e intermedio informa al consumidor adónde acudir en caso de no contar con el examen solicitado. En cambio, en laboratorios de mayor precio es más probable encontrar los servicios de toma de muestras a domicilio y de folletos con indicaciones para la toma de muestras.
- Algunos laboratorios, sobre todo los de precio alto, suelen poner a la vista del consumidor los reconocimientos que les otorgan diversas asociaciones nacionales e internacionales, los cuales no necesariamente reflejan la calidad de los servicios.

Fotografía de archivo

Tecnología empleada. Hay estudios que pueden realizarse utilizando más de una técnica, por lo que el costo puede depender del método empleado por el laboratorio.

Supongamos que a una persona su médico le recomienda realizarse un análisis para detectar *Chlamydia trachomatis*, enfermedad infecciosa de transmisión sexual que no presenta síntomas. Si antes de decidir a qué laboratorio acudir, esta persona hubiera comparado opciones en la colonia Roma, probablemente se habría encontrado con que de los seis laboratorios de la zona, dos de ellos no ofrecen la prueba y los cuatro restantes utilizan métodos distintos para realizarla. El establecimiento que emplea el sistema de cultivo vaginal cobra $256.53; el de antígeno de *Chlamydia* cuesta $ 450.00, en tanto que los dos establecimientos que emplean la toma de sangre reportan precios muy distintos ($ 976.00 y $ 390.00).

Pregunte a su médico qué método de prueba es el más recomendado para el estudio que usted necesita.

Utilización del mismo nombre para exámenes que contienen elementos distintos. Esto es frecuente en los llamados "perfiles" (pueden ser hormonal, tiroideo o preoperatorio, entre otros), que constan de un conjunto de pruebas que pueden variar de un laboratorio a otro.

Por ejemplo, si el endocrinólogo solicita un perfil tiroideo, podría pensarse que basta con acudir a cualquier laboratorio y solicitar el examen por su nombre; sin embargo, es bueno que se asegure de que éste incluya todas las pruebas requeridas por el médico.

Para ejemplificar lo anterior se solicitaron los precios de un perfil tiroideo que incluyera la prueba de anticuerpos antitiroideos (vea el cuadro de esta página), y se obtuvo una diferencia máxima de $ 1,060 (141.3% de diferencia entre los precios máximo y mínimo). En cambio, al preguntar por el perfil que cada laboratorio realiza comúnmente con este nombre se obtuvo una diferencia máxima de $ 345.00 (69.0%). La diferencia en precios se reduce, pero no estamos hablando ya del mismo examen, dado que algunos incluyen índice de toxina libre y/o yodo proteico, en tanto que otros agregan la prueba de colesterol total.

El papel de los análisis clínicos

Tomando en consideración todo lo anterior, conviene recordar que los resultados de los análisis clínicos son importantes, pero constituyen sólo una de las fuentes de información que el médico utiliza para diagnosticar y tratar una enfermedad. Las otras fuentes son: que el paciente le indique sus síntomas, la revisión física (auscultación), y el historial médico del paciente y de su familia.

Lo anterior es fundamental porque hay casos en los que el laboratorio proporciona un resultado inesperado, es decir, que no coincide con el cuadro clínico sugerido por las otras fuen-

Diferencias de precio y contenido en un perfil tiroideo en la colonia Roma, México, D.F.

Laboratorio	Examen solicitado por Profeco			Examen ofrecido comúnmente		
	Precio	Tiempo de entrega (días)	Contenido	Precio	Tiempo de entrega (días)	Contenido
Laboratorios Clínicos Chihuahua	1,810	3	Anticuerpos antitiroideos, índice de toxina libre, yodo butanólico, yodo proteico, TSH, T3 RIA, T4 yodo	790	1	T3, T4, TSH (Perfil básico)
Laboratorio Zacatecas	1,670	2		810	1	Índice de toxina libre, yodo proteico, TSH, T3 captación, T4, T4 yodo
Olarte y Akle Bacteriólogos	1,300	3		755	1	T3, T4 total y libre, YPT, TSH, colesterol total
Laboratorios Biomédicos	1,100	1		779	1	T3 captación, T3 total, T4 total, TSH
Laboratorio Médico Polanco	1,405	1		845	1	T3 y T4 total, T3 y T4 libre, TSH, colesterol total
Laboratorio Baja California	750	3		500	3	T3, T4, T4 yodo, yodo proteico, TSH

tes de información. De suceder lo anterior, seguramente el médico buscará confirmar el diagnóstico mediante otro examen, y platicará con usted sobre los factores que podrían haber alterado el resultado, como su alimentación, la ingestión de medicamentos, etcétera.

Por lo demás, el médico también puede solicitar ciertos análisis clínicos para verificar la efectividad de un determinado tratamiento o monitorear los niveles de algún medicamento.

Recomendaciones finales

Para economizar y ahorrarse contratiempos, siga estos consejos:

- No dude en preguntarle a su médico los motivos por los que requiere los análisis y en qué consisten. Saber cómo se realizan puede ayudarlo a no sentir temor y facilitarle al técnico la toma de muestras.
- Si se trata de alguno de sus hijos pequeños, explíqueles con anticipación el procedimiento de la prueba a la que será sometido, esto para evitar en la medida de lo posible que se atemorice.
- Si se trata de personas de la tercera edad, es preferible solicitar con anticipación al laboratorio las instrucciones del procedimiento con el propósito de que el paciente se prepare adecuadamente. Si éste tiene problemas de movilidad, considere la posibilidad de que acudan a su domicilio a realizar la toma de la muestra.
- Si por alguna razón al técnico le resulta difícil obtener una muestra de sangre, de acuerdo con la experiencia de usted, no dude en decirle los puntos que sabe son los más adecuados.
- Informe a su médico sobre cualquier circunstancia que pueda afectar el resultado del examen. Recuerde que la calidad de los resultados se verá afectada si le proporciona información insuficiente o no sigue las instrucciones previas al examen.
- Si el laboratorio al que piensa acudir fue recomendado por su médico, pregúntele por qué lo prefiere, cuánto tiempo lleva trabajando con ellos, si verifica la precisión de los resultados y si conoce su estatus de acreditación por parte de las autoridades competentes. Si el médico le recomienda algún laboratorio, deberá mencionarle por lo menos tres opciones.
- Pregunte a su médico cuáles son los exámenes preventivos recomendables según su edad y estado de salud.
- Verifique que el laboratorio cuente con contrato de adhesión registrado ante Profeco. Revise los términos del contrato y si el laboratorio no cumple alguna de las cláusulas, quéjese ante esta institución.
- Para tener una idea acerca de la calidad del servicio, observe ciertos aspectos, por ejemplo, si para tomar la muestra le dan instrucciones claras y adecuadas; si a ésta le colocan la etiqueta con los datos apropiados en su presencia, etcétera. No olvide verificar que se usen agujas nuevas y empaquetadas para la toma de sangre.

Fuente Dirección General de Análisis de Prácticas Comerciales, **Profeco.**

Las normas lo protegen

En materia de protección al consumidor, las normas oficiales mexicanas establecidas para regular el servicio proporcionado por los laboratorios clínicos tienen en cuenta dos aspectos fundamentales:

Organización y funcionamiento. En la NOM-166-SSA1-1997 la Secretaría de Salud establece que, para operar, los laboratorios requieren de un aviso de funcionamiento. Si utilizan fuentes de radiación ionizante, necesitan también una licencia sanitaria. En todos los casos deben contar con un responsable sanitario que garantice la seguridad, higiene y calidad de los procedimientos de análisis, así como la aplicación de los manuales de procedimientos.

Dicha NOM también define los principios científicos y éticos a los que un laboratorio debe apegarse, como respeto a la dignidad e intimidad de los usuarios y mantener la confidencialidad de los resultados. Para los médicos enuncia el principio ético de proporcionar al paciente el nombre de al menos tres laboratorios a los que puede acudir para realizar el análisis clínico requerido.

Información comercial. La NOM-071-SCFI-2001, emitida por la Secretaria de Economía, establece que los laboratorios deben poner a disposición del público un catálogo o lista de precios de los servicios que ofrecen. El horario del establecimiento, el nombre del encargado y el horario en que éste asiste deben estar a la vista del consumidor.

La norma también señala que el servicio debe regirse por un contrato de adhesión que debe estar registrado ante **Profeco**.

Denuncie la insalubridad

Si observa que el laboratorio no cuida aspectos elementales de salubridad en lo referente a materiales –como la utilización de agujas sin usar–, exija que en su presencia se abra un material nuevo. Y denuncie el hecho ante la Secretaría de Salud en la Dirección General de Calidad y Educación en Salud, al 5263-9150, exts. 4084 y 4085.

¿Se ha hecho análisis clínicos?

Con el fin de identificar los hábitos y preferencias de los consumidores en materia de análisis clínicos, entre abril y junio de 2003 se entrevistó a 1,489 personas mayores de 18 años que viven en las ciudades de México, Guadalajara y León. Los resultados expresados a continuación tienen un nivel de confianza de 95% y un margen de error de ±2.5%.

Los más solicitados

Sangre, 48.3%.
Orina, 18.0%.
General, 9.4%.
Papanicolau, 8.5%.
Glucosa, 7.1%.

Motivos para hacerlos

60.3% a petición del médico.
21.3% por iniciativa propia.
El resto lo hizo por matrimonio (prenupciales), para donar sangre y a petición de un posible empleador, entre otros.

¿Cuándo?

53.5% hace menos de un año.
36.5% hace más de un año.
9.5% nunca los ha requerido.

¿Dónde?

61.6% en laboratorios de hospital (55.3% en públicos; 6.2% en privados).
35.9% en laboratorios independientes.
2.4% en laboratorios móviles o en el consultorio médico.

Motivos de elección

37.5% por aprovechamiento del servicio de seguridad social.
29.7% por recomendación de un médico.

¿Compararon precios?

26%, sí
84%, no.

Confianza en los resultados

80.6% confía "mucho".
15.0% confía "poco".
1.1% no confía "nada".

¿Problemas?

93.3%, no.
6.3%, sí
(por atención deficiente o prepotencia, resultados poco confiables, retraso en la entrega, extravío de resultados o errores, ya sea porque recibieron los exámenes de otra persona o porque los estudios estaban incompletos).

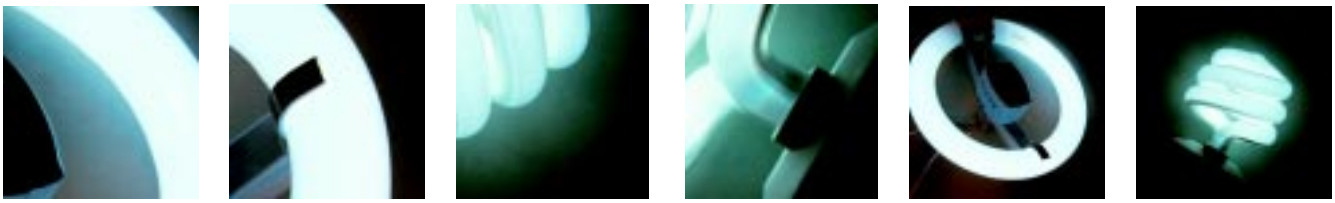
¿Se solucionaron?

52.9% de los que tuvieron problemas no hizo nada.
15.3% se sometió de nuevo a los exámenes en otro lugar.
11.8% hizo lo mismo pero sin especificar si en el mismo laboratorio o en otro.
14.1% hizo una reclamación al laboratorio.

"Calificación"

En más del 80% de los casos, los encuestados otorgaron una calificación de 8 a 10 a las instalaciones del laboratorio y al personal que los atendió.

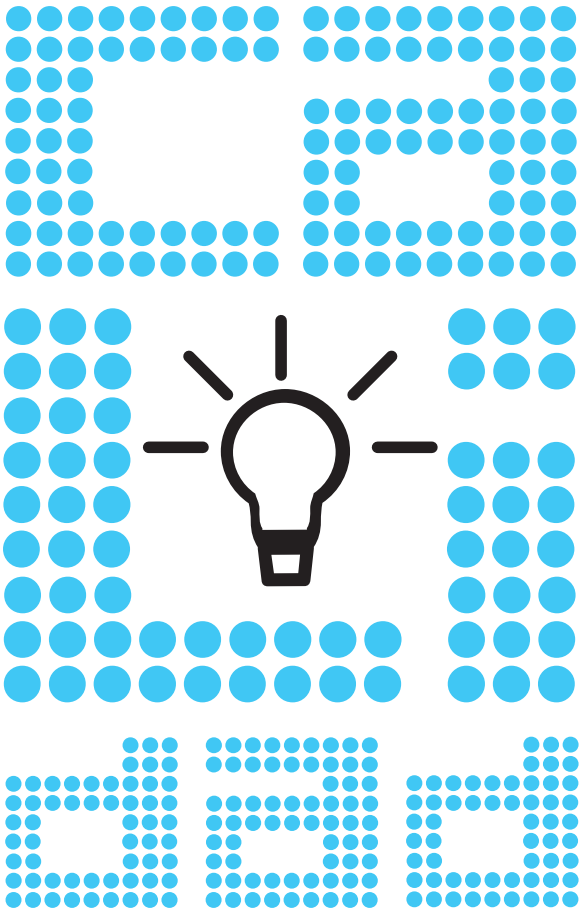
Lámparas ahorradoras de energía y focos



De acuerdo con la encuesta de hábitos de consumo realizada por **Profeco**, 73% de las personas que tienen lámparas ahorradoras de energía consideran que pagan menos en su recibo de luz, y este ahorro es mayor al precio que pagaron por las lámparas. Con el fin de averiguar si realmente estos productos permiten economizar energía, y si la luz que proporcionan es equivalente a la de un foco doméstico, nuestro Laboratorio llevó a cabo un estudio de calidad, el cual fue complementado con el análisis presentado en estas mismas páginas en el *Quién es quién en los precios* de lámparas ahorradoras de energía.

Las conclusiones de estas investigaciones permiten afirmar que, en efecto, estas lámparas ahorran energía, pero no todas son de calidad similar; de igual forma, no existe una relación directa entre precio y calidad, por lo que es posible encontrar en el mercado lámparas caras o baratas que, de acuerdo con el estudio de nuestro Laboratorio, no son las de mejor calidad; otro hecho significativo es que los precios de un mismo modelo pueden variar mucho entre los diferentes establecimientos donde se venden.

Analice las tablas correspondientes al estudio de nuestro Laboratorio, compare precios y decida.



El ahorro de energía es un factor determinante al momento de adquirir un bien. En este sentido, uno de los sectores que más ha desarrollado tecnología para el ahorro de energía, particularmente la doméstica, es el de la iluminación. En 1985 aparecieron las primeras lámparas ahorradoras de energía diseñadas para suplir a los focos incandescentes. La variedad de propuestas surgidas a partir de entonces hacen necesario ofrecer información que permita determinar si dichas lámparas pueden satisfacer las necesidades domésticas de iluminación y si ofrecen verdaderos ahorros.

El estudio

El Laboratorio Profeco realizó un estudio que comprendió lámparas fluorescentes compactas ahorradoras de energía cuya potencia va de 11 a 27 watts; con formas espiral, doble y triple tubo, entre otras; con balastro integrado y con casquillo para conectarse a un portalámparas (*socket*) igual al que usan los focos incandescentes. Para complementar el estudio también se analizaron modelos de focos normales o incandescentes de 60 y 75 watts.

Las pruebas

Las muestras fueron sometidas a las siguientes pruebas:

Información al consumidor. El etiquetado o marcado debía incluir tipo de producto, modelo y características nominales de alimentación eléctrica. En el caso de las lámparas ahorradoras se verificó también que presentaran información sobre los cuidados y precauciones necesarias.

Ficha técnica

Lámparas ahorradoras de energía

Periodo del muestreo: 23 de mayo a 3 de julio de 2003
Periodo de análisis: 9 de mayo a 31 de julio de 2003
Número de marcas y modelos analizados: 67 modelos de 9 marcas
Número de pruebas realizadas: 670

Focos incandescentes

Periodo del muestreo: 23 de mayo a 7 de julio de 2003
Periodo de análisis: 9 de mayo a 31 de julio de 2003
Número de marcas y modelos analizados: 18 modelos de 9 marcas
Número de pruebas realizadas: 144

Luminosidad. Se midió la cantidad de luz (flujo luminoso) que emiten las lámparas ahorradoras y los focos. Esta prueba sólo se indica en las tablas de focos y no en las tablas de lámparas ahorradoras porque para estas últimas se consideró la prueba que se detalla a continuación.

Luminosidad relativa a la de un foco. Refleja la variación de la cantidad de luz que proporciona una lámpara ahorradora respecto a la que emite un foco claro al cual pretende sustituir, de acuerdo con la información declarada por el fabricante. Se encontraron varios modelos que no proporcionaron el flujo luminoso ofrecido.

Eficacia. Se midió la cantidad de luz que emite cada lámpara ahorradora y cada foco, de acuerdo con la energía eléctrica que consume. Es mejor que esta relación sea alta, pues significa que la muestra genera más luz con menos energía.

Cumplimiento de vida esperado. Se aplicó esta prueba a todos los focos para determinar en qué grado los lotes analizados cumplen con ofrecer por lo menos una duración de 750 horas de vida, basándose en el número de focos fundidos al final de la prueba.

Decremento del flujo luminoso. Al final de la prueba de "cumplimiento de vida esperado" se midió la cantidad de luz (flujo luminoso) emitida por los focos que pasaron dicha prueba y se comparó con el valor inicial de éstos. Todas las muestras presentaron un decremento del flujo luminoso dentro de lo que marca la norma, por lo que superaron esta prueba satisfactoriamente.

Acabados. Se revisó la presencia de irregularidades en la superficie de las muestras, así como la calidad del ensamble en el portalámparas. También se evaluaron aspectos como la presencia de rebabas o que el ensamble de los tubos de las lámparas ahorradoras no estuviesen ladeados respecto a su base. Todos los modelos de focos presentaron acabados satisfactorios.

Potencia y desviación de potencia. Se midió el consumo de energía (potencia) de cada muestra bajo las condiciones de alimentación eléctrica señaladas en su empaque. En general todas cumplieron con la potencia indicada.

Operación a baja tensión. Las lámparas ahorradoras fueron sometidas a una tensión de alimentación baja (hasta 102 volts), simulando las condiciones que pueden presentarse en el hogar. En todos los casos el resultado fue satisfactorio.

Pruebas de seguridad. A las lámparas ahorradoras se les realizaron pruebas de corriente de fuga y rigidez dieléctrica, esto con la finalidad de determinar los riesgos de choques eléctricos (toques); también se hicieron pruebas de calentamiento para verificar que el incremento de temperatura no fuese excesivo. Cabe aclarar que tanto los focos como las lámparas ahorradoras analizadas trabajan a altas temperaturas (hasta de 90° C), por lo que no deben manipularse hasta que se hayan apagado y enfriado. Todos los modelos cumplen satisfactoriamente con lo establecido en la norma de seguridad.

Atributos. En las lámparas ahorradoras se brinda a título informativo la forma de cada muestra y el tono de luz que proporciona.

Normatividad

Para la elaboración del presente estudio de calidad se consideró la siguiente normatividad:

NOM-017-ENER-1997. Eficiencia energética de lámparas fluorescentes compactas. Límites y métodos de prueba.

NOM-024-SCFI-1998. Información comercial para empaques, instructivo y garantía de los productos electrónicos, eléctricos y electrodomésticos.

NOM-008-SCFI-2002. Sistema General de Unidades de Medida.

NOM-058-SCFI-1999. Productos electrónicos-Balastros para lámparas de descarga eléctrica en gas.

NOM-003-SCFI-2000. Productos eléctricos–Especificaciones de Seguridad.

NMX-J-521/1-ANCE-1999. Productos eléctricos–Aparatos y equipos de uso doméstico–Seguridad en aparatos electrodomésticos y similares. Parte 1: Requisitos generales.

NMX-J-295-ANCE-1999. Productos eléctricos-Lámparas fluorescentes para alumbrado en general-Especificaciones y método de prueba.

ANSI C78.5-1997. Especificaciones para el desempeño de lámparas fluorescentes compactas autobalastradas.

IES LM-66-00. Método aprobado para las mediciones eléctricas y fotométricas de lámparas fluorescentes compactas.

NMX-J-019-ANCE-1999. Productos eléctricos-Lámparas-Lámparas incandescentes de filamento metálico para alumbrado.

NMX-J-352-1978. Casquillos roscados tipo Edison, especificaciones dimensionales y métodos de prueba y aceptación.

Lámparas ahorradoras que reemplazan a focos de 75 W

Marca / Modelo / País de origen	Consumo (W)	Evaluación global de calidad	Eficacia *	Luminosidad relativa a la de un foco de 75 W (%)	Acabados	Información al consumidor	Atributos	
							Tipo de luz	Forma
GE / BIAX 21W (FLE21HLX/SPX41) / China	21 W	E	Alta	+22	E	Completa	Luz blanca	Espiral
MAGG / FLUORSAVER S MINI 2000 EL / China	21 W	E	Alta	+32	E	Completa	No indica	Espiral
OSRAM / DULUX EL T CF20EL/830 / Taiwán	20 W	E	Alta	+19	E	Completa	Blanco cálido	Triple
PHILIPS / Marathon / China	20 W	E	Alta	+13	E	Completa	No indica	Espiral
TRUPER / FOTW-20 / China	20 W	MB	Alta	+12	E	No indica flujo luminoso	Luz de día	Espiral
OSRAM / DULUX TWIST EL CF20EL/TWIST / Taiwán	20 W	MB	Media	+9	E	Completa	Blanco cálido	Espiral
PHILIPS / Essential / China	20 W	MB	Media	0	E	Completa	Luz blanca	Triple
PHILIPS / Essential / China	20 W	MB	Media	-1	E	Completa	Luz cálida	Triple
TISHMAN / Lighting Uii (TL127-20SL) China	20 W	MB	Media	+22	E	Completa	Luz de día	Espiral
MAGG / FLUORSAVER 2000 EL / China	20 W	MB	Media	+18	MB	Completa	No indica	Triple
TISHMAN / Lighting Uii (TL127-20UL3) / China	20 W	MB	Media	+9	B	Completa	Luz de día	Triple
TRUPER / FOTRI-20 / China	20 W	MB	Media	+3	E	No indica flujo luminoso	Luz de día	Triple
PHILIPS / Ecotone Deco Globo / China	20 W	B	Baja	+2	E	Completa	Luz blanca	Globo
PHILIPS / Ecotone Deco Globo /China	20 W	B	Baja	+1	E	Completa	Luz cálida	Globo
PHILIPS / Ecotone Residencial Prismática / China	20 W	B	Baja	0	E	Completa	Luz blanca	Bala
PHILIPS / Ecotone Residencial Prismática China	20 W	B	Baja	+1	E	Completa	Luz cálida	Bala
DONALITE / Lampetit (Spiral-15W) / China	15 W	B	Alta	-13	E	No indica flujo luminoso	Luz de día	Espiral
TRUPER / FODO-20 / China	20 W	B	Alta	-7	E	No indica flujo luminoso	Luz de día	Doble
DONALITE / Lampetit 2U / China	15 W	B	Alta	-4	MB	No indica flujo luminoso	Luz de día	Doble
SANELEC / 1832 (MBAF15) / China	15 W	B	Media	-23	E	No indica flujo luminoso	Luz fría	Mini-triple
TRUPER / FOMTW-14 / China	14 W	B	Media	-34	E	No indica flujo luminoso	Luz de día	Mini-espiral
TRUPER / FOMTRI-15 / China	15 W	B	Media	-33	E	No indica flujo luminoso	Luz de día	Mini-triple
OSRAM / DULUX EL GLOBE / Alemania	15 W	B	Baja	-33	E	Completa	Luz de día	Globo
TRUPER / FOMCU-15 / China	15 W	B	Media	-23	MB	No indica flujo luminoso	Luz de día	Mini-cuádruple
TRUPER / FOSP-15 / China	15 W	R	Regular	-59	E	No indica flujo luminoso	Luz de día	Spot

*Eficacia "luminosidad generada/consumo de energía". Mientras más alta sea esta relación la lámpara es mejor porque genera más luz con menos energía.

E = Excelente | MB = Muy bien | B = Bien | R = Regular | P = Pobre

Lámparas ahorradoras que reemplazan a focos de 60 W

Marca / Modelo / País de origen	Consumo (W)	Evaluación global de calidad	Eficacia *	Luminosidad relativa a la de un foco de 60 W (%)	Acabados	Información al consumidor	Atributos	
							Tipo de luz	Forma
GE / BIAX 17W (FLE17HLX/SPX41) China	17 W	E	Alta	+33	E	Completa	Luz blanca	Espiral
MAGG / FLUORSAVER S MINI 1500 EL / China	15 W	E	Alta	+29	E	Completa	No indica	Espiral
OSRAM / DULUX TWIST EL CF15EL/TWIST / Taiwán	15 W	E	Alta	+18	E	Completa	Blanco cálido	Espiral
PHILIPS / Essential / China	15 W	MB	Alta	+9	MB	Completa	Luz blanca	Doble
TRUPER / FOTW-15 / China	15 W	MB	Alta	+14	E	No indica flujo luminoso	Luz de día	Espiral
TRUPER / FOTRI-15 / China	15 W	MB	Alta	+6	E	No indica flujo luminoso	Luz de día	Triple
MAGG / FLUORSAVER MINI 1500 EL / China	15 W	MB	Media	+9	E	Completa	No indica	Triple
OSRAM / DULUX EL T CF15EL/830 / Taiwán	15 W	MB	Media	+10	E	Completa	Blanco cálido	Triple
PHILIPS / Essential / China	15 W	MB	Media	0	E	Completa	Luz cálida	Doble
PHILIPS / Marathon / China	15 W	MB	Media	+20	E	Completa	Luz cálida	Espiral
TISHMAN / Lighting Uii (TL127-15SL) / China	15 W	MB	Media	+24	E	Completa	Luz de día	Espiral
SYLVANIA / MINI TWIST 60 CF13EL / China	13 W	B	Media	-2	E	Completa	No indica	Espiral
TISHMAN / Lighting Uii (TL127-15UL3) / China	15 W	B	Media	-5	MB	Completa	Luz de día	Mini-triple
DONALITE / Lampetit 2U / China	13 W	B	Media	-15	E	No indica flujo luminoso	Luz de día	Doble
SANELEC / 1830 (MBAF11) / China	11W	B	Media	-29	E	No indica flujo luminoso	Luz fría	Doble
SANELEC / 1801 (BAF13) / China	13 W	B	Media	-3	E	No indica flujo luminoso	Luz fría	Doble
SANELEC / 1836 (MTWF13) / China	13 W	B	Media	-9	E	No indica flujo luminoso	Luz fría	Mini-espiral
SANELEC / 1800 (BAF11) / China	11 W	B	Media	-20	E	No indica flujo luminoso	Luz fría	Doble
TRUPER / FODO-13 / China	13 W	B	Media	-31	E	No indica flujo luminoso	Luz de día	Doble
TRUPER / FOMTRI-13 / China	13 W	B	Media	-21	E	No indica flujo luminoso	Luz de día	Mini-triple
TRUPER / FOGL-17 / China	17 W	B	Media	-8	E	No indica flujo luminoso	Luz de día	Globo
DONALITE / Lampetit (LAP122MRDL) / México	23 W	B	Regular	+12	E	No indica flujo luminoso	Luz de día	Circular
TRUPER / FOSE-13 / China	13 W	B	Media	-28	MB	No indica flujo luminoso	Luz de día	Sencilla
TRUPER / FOMCU-13 / China	13 W	B	Media	-13	MB	No indica flujo luminoso	Luz de día	Mini-cuádruple
TRUPER / FOST-13 / China	13 W	B	Baja	-36	E	No indica flujo luminoso	Luz de día	Estándar
TRUPER / FOGL-15 / China	15 W	B	Baja	-26	E	No indica flujo luminoso	Luz de día	Globo
TRUPER / FOBA-17 / China	17 W	B	Baja	-15	E	No indica flujo luminoso	Luz de día	Bala

*Eficacia "luminosidad generada/consumo de energía". Mientras más alta sea esta relación la lámpara es mejor porque genera más luz con menos energía.

E = Excelente | MB = Muy bien | B = Bien | R = Regular | P = Pobre

Lámparas ahorradoras que reemplazan a focos de 100 W

Marca / Modelo / País de origen	Consumo (W)	Evaluación global de calidad	Eficacia *	Luminosidad relativa a la de un foco de 100 W (%)	Acabados	Información al Consumidor	Atributos	
							Tipo de luz	Forma
GE / BIAX 27W (FLE27HLX/SPX41) / China	27 W	MB	Alta	+12	E	Completa	Luz blanca	Espiral
PHILIPS / Marathon / China	23 W	MB	Alta	-9	E	Completa	No indica	Espiral
OSRAM / DULUX TWIST EL CF23EL/TWIST / Taiwán	23 W	MB	Alta	+3	E	Completa	Blanco cálido	Espiral
DONALITE / Lampetit (Spiral-20W) / China	20 W	B	Alta	-28	E	No indica flujo luminoso	Luz de día	Espiral
SANELEC / 1864 (TWF22) /China	22 W	B	Alta	-13	E	No indica flujo luminoso	Luz fría	Espiral
TRUPER / FOTW-24 / China	24 W	B	Alta	-11	E	No indica flujo luminoso	Luz de día	Espiral
TRUPER / FOTRI-24 / China	24 W	B	Alta	-18	E	No indica flujo luminoso	Luz de día	Triple
OSRAM / DULUX EL T CF23EL/830 / Taiwán	23 W	B	Media	-17	E	Completa	Blanco cálido	Triple
SANELEC / 1852 (TWF18) / China	18 W	B	Media	-35	E	No indica flujo luminoso	Luz fría	Espiral
SANELEC / 1865 (TWC22) / China	22 W	B	Media	-21	E	No indica flujo luminoso	Luz cálida	Espiral
SANELEC / 1834 (MBAF18) / China	18 W	B	Media	-47	E	No indica flujo luminoso	Luz fría	Mini-doble
TISHMAN / Lighting Uii (TL127-25UL3) / China	25 W	B	Baja	-20	B	Completa	Luz de día	Triple
TRUPER / FOST-20 / China	20 W	R	Regular	-57	E	No indica flujo luminoso	Luz de día	Estándar
TRUPER / FOCI-22 / China	22 W	R	Regular	-45	E	No indica flujo luminoso	Luz de día	Circular
SANELEC / 1851 (SPB-22) / China	22 W	R	Regular	-50	E	No indica flujo luminoso	Luz fría	Bala

*Eficacia “luminosidad generada/consumo de energía”. Mientras más alta sea esta relación la lámpara es mejor porque genera más luz con menos energía.

E = Excelente | MB = Muy bien | B = Bien | R = Regular | P = Pobre

Lámparas incandescentes (focos) de 75 W

Marca / Modelo / País de origen	Evaluación global de calidad	Luminosidad	Eficacia *	Cumplimiento de vida esperada	Información al consumidor
CARREFOUR / México	MB	Alta	Alta	E	Completa
GE / Standard (133403) / México	E	Alta	Alta	E	Completa
PHILIPS / Clásico Cristal / Colombia	E	Alta	Alta	E	Completa
SOLAR / 133401 (19268) / México	E	Alta	Alta	E	Completa
GREAT VALUE / 133474 (19562) / México	MB	Alta	Alta	E	No indica flujo luminoso
OSRAM / Classic / México	B	Media	Baja	E	Completa
FAROLITO / México	B	Baja	Baja	E	Completa
COMERCIAL MEXICANA / México	B	Baja	Baja	E	Completa
GIGANTE / México	R	Baja	Baja	E	Incompleta

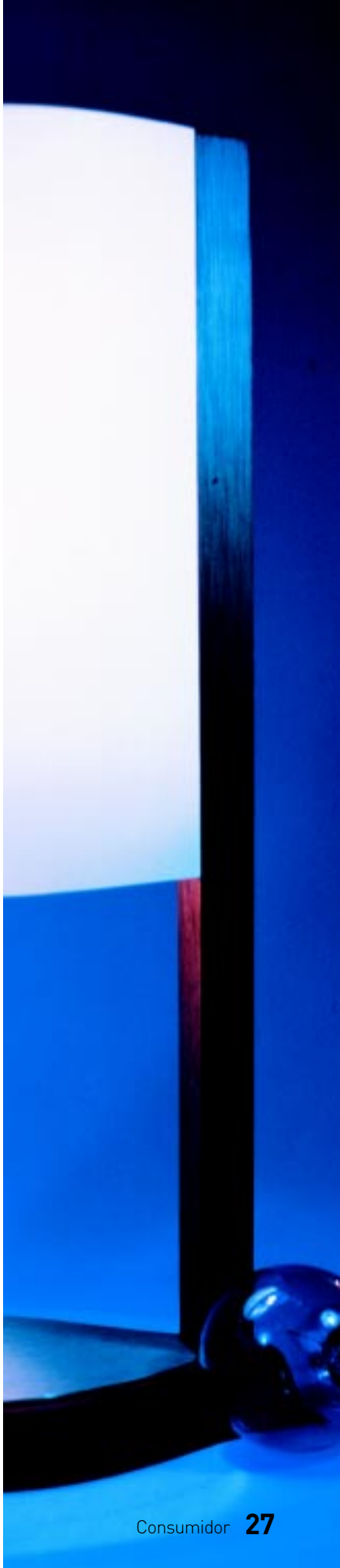
E = Excelente | MB = Muy bien | B = Bien | R = Regular | P = Pobre

Lámparas incandescentes (focos) de 60 W

Marca / Modelo / País de origen	Evaluación global de calidad	Luminosidad	Eficacia *	Cumplimiento de vida esperada	Información al consumidor
PHILIPS / Clásico Cristal / Colombia	MB	Alta	Media	E	Completa
CARREFOUR / México	MB	Alta	Alta	MB	Completa
GE / Standard (129003) / E.U.	MB	Media	Media	E	Completa
FAROLITO / México	MB	Media	Media	E	Completa
SOLAR / 129001 (19144) / México	MB	Media	Media	E	Completa
COMERCIAL MEXICANA / México	B	Media	Media	MB	Completa
OSRAM / Classic / México	B	Media	Media	MB	Completa
GIGANTE / México	B	Media	Media	MB	Completa
GREAT VALUE / 128674 (19551) / México	B	Media	Baja	E	No indica flujo luminoso

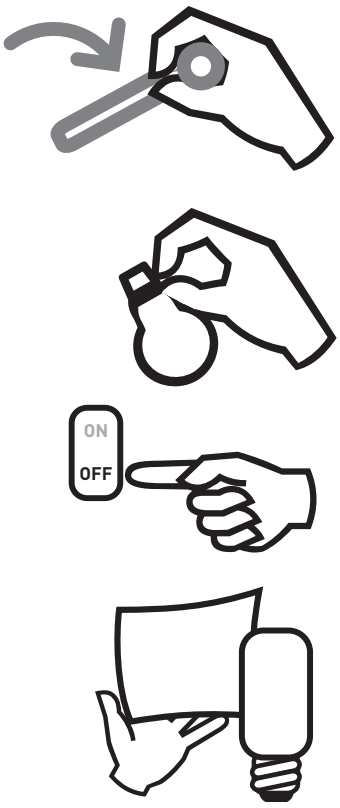
*Eficacia “luminosidad generada/consumo de energía”. Mientras más alta sea esta relación la lámpara es mejor porque genera más luz con menos energía.

E = Excelente | MB = Muy bien | B = Bien | R = Regular | P = Pobre



Recomendaciones de uso

- Antes de quitar o instalar cualquier lámpara ahorradora o foco no olvide bajar el interruptor general de su instalación eléctrica para evitar riesgos de choques eléctricos. También es importante esperar a que se hayan enfriado lo suficiente para evitar quemaduras.
- Al instalar en el portalámparas la lámpara ahorradora, sujétela por su base y no por el tubo, y gírela sin forzarla demasiado para que se enrosque adecuadamente; tenga en cuenta que los tubos de cristal son muy frágiles. En el caso de los focos, para ponerlos o quitarlos puede sujetarlos de la bombilla sin hacer demasiada presión, pero siempre sin forzarlos para evitar que se rompan o se atoren al girarlos.
- Las lámparas ahorradoras pueden afectarse si se someten a encendidos y apagados continuos.
- Apague la luminaria cuando no la utilice. La iluminación representa una parte importante del consumo de energía en los hogares y por lo tanto del pago por consumo de electricidad.
- Para una mejor iluminación, limpie los tubos de la lámpara ahorradora (recuerde que son muy frágiles), o la bombilla del foco, cuando menos cada seis meses o antes si se encuentra es zonas sucias (en la cocina por ejemplo). Utilice un paño limpio y seco.
- No utilice las lámparas ahorradoras en combinación con controles de intensidad luminosa (*dimmers*), puesto que éstas no han sido diseñadas para emplearse con estos dispositivos y pueden dañarse permanentemente. Los focos sí pueden usarse con *dimmers*.
- Para un mejor rendimiento de iluminación en su hogar, procure pintar los techos y paredes con colores claros.
- En pasillos, estacionamientos y en lugares poco concurridos, coloque luminarias de baja potencia, a fin de ahorrar energía eléctrica.
- Las lámparas ahorradoras pueden causar interferencia con otros aparatos como radios, teléfonos, televisores o controles remotos; cuando esto ocurra, conecte el aparato en otro contacto eléctrico.
- Ninguna de las lámparas ahorradoras analizadas es para uso en exteriores o lugares donde puedan tener contacto con agua.



Un poco de historia

Los primeros intentos por crear una lámpara incandescente fueron realizados por Eindhoven en Holanda; sin embargo, no fue sino hasta 1878 cuando Thomas Alva Edison inventó la primera bombilla o lámpara incandescente; se dice que se maravilló tanto de su creación que pasó muchas horas observando cómo brillaba.

En la década de los años treinta se desarrollan las primeras lámparas con tubos fluorescentes, y, a mediados de la década de los ochenta, las principales empresas fabricantes de luminarias en el mundo producen las primeras lámparas fluorescentes compactas, hoy en día conocidas como lámparas ahorradoras de energía.

Directorio de servicios de atención a clientes

Marca	Teléfono	Página web o correo electrónico
Osram	01-800-716-7007	www.osram.com.mx
Philips	-	www.luz.philips.com
Truper	01-761-782-9100	www.truper.com
Sanelec	-	www.sanelec.com.mx
Magg	01-55-5300-6965	-
General Electric	01-800-714-1414	www.geiluminacion.com
Sylvania	01-800-716-7007	www.osram.com.mx
Donalite	01-55-5587-7449	lamparasybalastros@prodigy.net.mx
Tishman	01-55-5342-4090	www.bemec.com.mx

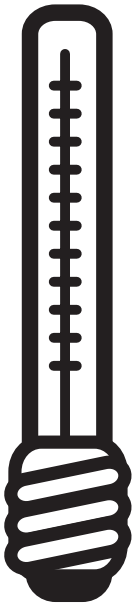
La temperatura del color

Cualquier tipo de luminaria, ya sea un foco o una lámpara ahorradora, puede dar luz cálida o fría, característica que se conoce como temperatura del color. Sin embargo, el término no se refiere al calor físico de la lámpara, sino al tono de color que la luminaria da al ambiente.

Tomando como base la variación del color que toma el sol al amanecer (rojizo), al mediodía (de amarillento a blanco) y en el ocaso (anaranjado), es posible entender mejor este concepto. A los tonos más rojos o anaranjados se les conoce como cálidos, y a la luz más blanca se le conoce como fría. En las lámparas, la temperatura de color se mide en grados Kelvin (°K); en tanto este valor sea mayor, la luz tendrá un tono más frío, por ejemplo, 2,700°K corresponden a una luz cálida, y 6,500°K a una luz fría. En la mayoría de las áreas de su casa, como en los dormitorios, es recomendable tener una tonalidad más cálida o neutra, pues crea sensación de bienestar e induce al relajamiento; sin embargo, en las áreas o espacios de servicios (cocina, baño, sala de estudio) es conveniente una tonalidad neutra o fría, puesto que induce a una mayor actividad.

Recomendaciones de compra

- Si desea utilizar lámparas ahorradoras pero no le gusta el tono de color (temperatura de color) que emiten porque es una luz blanca fría, en el mercado encontrará lámparas ahorradoras que emiten una luz cálida similar a la que dan los focos incandescentes.
- Los focos que adquiera para las lámparas de tocador o para mesas de trabajo no deben ser de una potencia mayor a la recomendada por el fabricante de la lámpara (por lo general de 60 watts) dado que el calor que generan puede ser riesgo de incendio.
- Es recomendable adquirir sus luminarias en tiendas comerciales establecidas.



Conclusiones

1. Aunque el costo inicial de las lámparas ahorradoras de energía es mucho mayor que el de un foco, a largo plazo sí ofrecen ahorro debido a su bajo consumo de energía eléctrica (de hasta cuatro veces menos) y tienen mucho mayor vida útil (de hasta diez veces más).
2. Dado que muchos modelos no alcanzan a dar el flujo luminoso equivalente al del foco que dicen reemplazar, es recomendable que se guíe por el flujo luminoso declarado en lúmenes (tenga como referencia que un foco de 60 watts proporciona 820 lúmenes; un foco de 75 watts da 1,070 lúmenes y un foco de 100 watts suministra 1,560 lúmenes).

Si requiere más información sobre este estudio, comuníquese a nuestro Laboratorio de Pruebas a los teléfonos 5549-0495 y 5544-2122 si vive en el área metropolitana de la Ciudad de México. También puede consultar los estudios de calidad en Internet en la página www.profeco.gob.mx

PRECIO

Fotografía Juan José Morín

Actualmente, en el mercado nacional existen aproximadamente 28 marcas de lámparas ahorradoras, todas ellas importadas, de las que se comercializan más de 250 modelos[1]. Los modelos de estas lámparas se clasifican en lámparas que reemplazan focos de 60, 75 y 100 watts.

Utilizadas de modo adecuado, las lámparas ahorradoras de energía reducen alrededor del 50% de consumo de energía y, por lo tanto, del gasto destinado a la iluminación de su hogar.

Si está pensando en sustituir sus focos por lámparas ahorradoras de energía, es importante que considere, además del tipo de habitación que va a iluminar, aspectos como el color (cálido o frío), el tamaño, la forma (espiral, bala, circular, globo, entre otras), el consumo en watts y la calidad, ya que de estas características depende su precio.

Por razones de espacio, en este artículo sólo se presentan los precios de los 26 modelos de lámparas ahorradoras que reemplazan a focos de 60 watts, así como de 9 modelos de focos tradicionales también de 60 watts, a los cuales el Laboratorio Profeco les realizó pruebas de calidad. Estos precios fueron recabados del 21 al 31 de julio de 2003 en 21 ciudades donde se realiza el programa *Quién es quién en los precios*.

Presencia en el mercado

De los 26 modelos de lámparas ahorradoras que sustituyen a los focos de 60 watts se observó que, en las 21 ciudades donde se llevó a cabo el levantamiento, únicamente en 6 de ellas se encontraron los precios de más de 15 modelos. En el resto de las ciudades hubo menos modelos; de hecho, en Zacatecas solamente se encontró uno. En cuanto a los 9 modelos de focos de 60 watts analizados, sólo en 10 ciudades se localizaron más de 6 modelos.

De los 26 modelos de lámparas ahorradoras que sustituyen a focos de 60 watts, la mayoría de los precios obtenidos fueron de la marca Truper, sobre todo en ferreterías, ya que esta marca no se encontró en supermercados ni en tiendas especializadas. En el caso de los nueve modelos de focos tradicionales, el de mayor presencia en el mercado fue el de la marca Osram, en tanto que el de la marca Farolito fue el que tuvo menor presencia.

Por otro lado, para este análisis de precios se seleccionaron 3 de las 6 ciudades en donde se encontró el mayor número de modelos de lámparas y focos, y fueron la Ciudad de México, Pachuca y León.

Precios y características

Para facilitarle la elección del modelo que más se adapte a sus necesidades, así como de la mejor relación precio y calidad, en el cuadro que aparece en esta página se presentan los precios promedio de los 26 modelos de lámparas ahorradoras que reemplazan focos de 60 watts, los cuales fueron clasificados según su forma (circular, doble, espiral, triple, bala, globo, cuádruple, sencilla y estándar). Se incluye la calificación global que obtuvieron en la prueba de calidad del laboratorio, así como el nivel de eficacia con que cuenta (cantidad de luz que genera con el mínimo de energía), que puede ser alta, media o baja, y el nivel de luminosidad (cantidad de luz que proporciona con respecto a la que emite el foco al que reemplaza). (Vea los resultados de las pruebas de calidad en las páginas 38-41.)

Las lámparas de las cuales se analizaron un mayor número de modelos fueron las de forma doble, espiral y triple.

Como se observa en la tabla correspondiente, no siempre el modelo de precio más bajo es la mejor opción en cuanto a calidad, ni tampoco el más costoso, por lo que le recomendamos comparar calidad y precio antes de comprar. Asimismo debe tener en cuenta que los precios de un mismo modelo pueden variar sustancialmente entre los diferentes establecimientos de cada ciudad.

Fotografía Juan José Morín

Precio mínimo, promedio y máximo de lámparas ahorradoras que sustituyen focos de 60 W en las 21 ciudades

Marca	Modelo	Consumo en W	Evaluación global de calidad	Eficacia	Luminosidad relativa a la de un foco de 60 w	Precio		
						Mínimo	Promedio	Máximo
			Forma sencilla					
Truper	FOSE-13	13 W	B	Media	-28	32.91	39.32	54.00
			Forma doble					
Donalite	Lampetit 2U	13 W	B	Media	-15	20.70	24.85	28.90
Philips	Essential (Luz blanca)	15 W	MB	Media	0	49.90	65.97	98.00
	Essential (Luz cálida)	15 W	MB	Alta	+9	50.00	99.75	129.00
Sanelec	1800 (Baf11)	11 W	B	Media	-20	34.80	54.95	99.00
	1801 (Baf13)	13 W	B	Media	-3	32.50	65.64	99.00
	1830 (Mbaf11)	11 W	B	Media	-29	28.21	40.99	59.00
Truper	FODO-13	13 W	B	Media	-31	38.40	45.92	63.00
			Forma triple					
Magg	Fluorsaver Mini 1500 El	15 W	MB	Media	+9	36.00	42.16	52.00
Osram	Dulux El T Cf15El/830	15 W	MB	Media	+10	29.90	37.74	43.49
Truper	FOMTRI-13	13 W	B	Media	-21	37.06	48.52	64.00
	FOTRI-15	15 W	MB	Alta	+6	39.62	47.08	65.00
			Forma cuádruple					
Truper	FOMCU-13	13 W	B	Media	-13	39.16	51.12	68.00
			Forma espiral					
GE	Biax 17W (Fle17Hlx/Spx41)	17 W	E	Alta	+33	84.90	94.99	98.90
Magg	Fluorsaver S Mini 1500 El	15 W	E	Alta	+29	39.00	46.32	56.00
Osram	Dulux Twist El Cf15El/Twist	15 W	E	Alta	+18	49.00	57.51	73.54
Philips	Marathon (Luz cálida)	15 W	MB	Media	+20	80.00	117.17	139.00
Sanelec	1836 (Mtwf13)	13 W	B	Media	-9	37.88	54.66	66.80
Sylvania	Mini Twist 60 Cf13El	13 W	B	Media	-2	66.90	82.46	89.90
Tishman	Lighting Uii (Tl127-15Sl)	15 W	MB	Media	+24	44.00	47.00	50.00
Truper	FOTW-15	15 W	MB	Alta	+14	45.71	54.50	75.00
			Forma bala					
Truper	FOBA-17	17 W	B	Baja	-15	50.59	59.52	83.00
			Forma circular					
Donalite	Lampetit (Lap122Mrdl)	23 W	B	Regular	+12	37.90	50.96	59.90
			Forma estándar					
Truper	FOST-13	13 W	B	Baja	-36	44.50	54.60	82.50
			Forma globo					
Truper	FOGL-15	15 W	B	Baja	-26	50.50	60.44	83.00
	FOGL-17	17 W	B	Media	-8	53.00	61.98	87.00

Precio más alto **Precio más bajo**

Precio promedio en León, México y Pachuca

De las tres ciudades que se seleccionaron para el análisis, la de México registró la mayor presencia (con 24 de los 26 modelos de lámparas que sustituyen focos de 60 watts, seguida de Pachuca, con 17, y de León, con 13.) Sólo 13 modelos estuvieron presentes en las tres ciudades, y de las tres, la Ciudad de México fue la que registró los menores precios promedio para 10 de ellos, en tanto que los precios más altos se registraron en León.

Cabe destacar que, como se observa en el siguiente cuadro, existen diferencias importantes de precios.

Precio promedio en las ciudades de León, México y Pachuca

Marca	Modelo	Consumo en W	Evaluación global de calidad	Precio promedio		
				Ciudad de México	León	Pachuca
Forma sencilla						
Truper	FOSE-13	13 W	B	37.05	42.23	45.00
Forma doble						
Donalite	Lampetit 2U	13 W	B	23.84		
Philips	Essential (Luz blanca)	15 W	MB	50.00		
Philips	Essential (Luz cálida)	15 W	MB	50.00		98.00
Sanelec	1800 (Baf11)	11 W	B	48.21		36.65
Sanelec	1801 (Baf13)	13 W	B	58.33	78.00	52.95
Sanelec	1830 (Mbaf11)	11 W	B	35.10		36.39
Truper	FODO-13	13 W	B	41.98	49.27	49.89
Forma triple						
Magg	Fluorsaver Mini 1500 El	15 W	MB	40.58		
Truper	FOMTRI-13	13 W	B	43.17	50.05	53.50
Truper	FOTRI-15	15 W	MB	44.15	50.83	53.50
Forma cuádruple						
Truper	FOMCU-13	13 W	B	41.83	53.18	56.50
Forma espiral						
GE	Biax 17W (Fle17Hlx/Spx41)	17 W	E	96.47	95.80	92.80
Magg	Fluorsaver S Mini 1500 El	15 W	E	43.90		
Philips	Marathon (Luz cálida)	15 W	MB	112.10	139.00	139.00
Sanelec	1836 (Mtwf13)	13 W	B	54.60	52.73	48.08
Sylvania	Mini Twist 60 Cf13El	13 W	B	77.47		
Tishman	Lighting Uii (Tl127-15Sl)	15 W	MB	50.00		
Truper	FOTW-15	15 W	MB	51.23	58.65	59.45
Forma bala						
Truper	FOBA-17	17 W	B	55.25		65.08
Forma circular						
Donalite	Lampetit (Lap122Mrdl)	23 W	B	48.90		
Forma estándar						
Truper	FOST-13	13 W	B	49.64	58.65	61.50
Forma globo						
Truper	FOGL-15	15 W	B	55.37	64.91	69.00
Truper	FOGL-17	17 W	B	58.00	68.03	67.53

Precio más alto **Precio más bajo**

Precios de focos tradicionales de 60 watts

De los 9 modelos analizados de focos tradicionales de 60 watts, los que registraron precios promedio inferiores a los $ 3.00 (entre $ 2.56 y $ 2.61) fueron los de las marcas Gigante, Great Value, Farolito y CM. Sin embargo, todos ellos obtuvieron calificación global de B (excepto Farolito, que fue de MB), nivel de eficacia media y luminosidad media (con excepción de la marca Great Value, cuya eficacia fue baja).

Por su parte, los focos con precios superiores a $ 3.00 (entre $ 3.10 y $ 3.37) pertenecen a las marcas Carrefour, Solar, Osram, Philips y GE, los cuales obtuvieron calificaciones de MB (excepto el de marca Osram, que fue de B), nivel de eficacia media (excepto el de marca Carrefour, que fue alta) y luminosidad media (con excepción de las marcas Carrefour y Philips, que fue alta).

Por lo anteriormente mencionado, se concluye que los focos de precio inferior a los $ 3.00 obtuvieron en general calificaciones más bajas que los que superaron este precio. De este modo se observa que las mejores opciones en cuanto a precio y calidad corresponden a las marcas Farolito ($ 2.60), con calificación global de MB y media en eficacia y luminosidad, así como Carrefour ($ 3.10), con calificación global de MB y alta en eficacia y luminosidad.

Precio mínimo, promedio y máximo de focos tradicionales de 60 W en las 21 ciudades

Marca	Modelo	Evaluación Global de Calidad	Eficacia	Luminosidad	Precios		
					Mínimo	Promedio	Máximo
Gigante	A-19 E-26	B	Media	Media	2.50	2.56	3.50
Great Value	Código No. 128674 (19551)	B	Baja	Media	2.49	2.60	2.60
Farolito	A-19 E-26	MB	Media	Media	2.60	2.60	2.60
CM	E-26	B	Media	Media	2.60	2.61	2.70
Carrefour	E-26	MB	Alta	Alta	3.10	3.10	3.10
Solar	Código No. 129001 (19144)	MB	Media	Media	2.50	3.17	4.40
Osram	Classic. A-19 E-26	B	Media	Media	2.34	3.18	4.75
Philips	Clásico Cristal	MB	Media	Alta	2.50	3.28	4.70
GE	Código No. 129003 (19145) Standard	MB	Media	Media	2.43	3.37	4.70

Dónde encontrar los mejores precios

La venta de lámparas ahorradoras se ha generalizado cada vez más, por lo que se pueden encontrar en supermercados, tiendas especializadas, ferreterías y, en menor medida, en tiendas departamentales.

En supermercados y ferreterías se encontró un número relativamente mayor de los 26 modelos de lámparas ahorradoras que sustituyen a los focos de 60 watts analizados por el Laboratorio, así como el mayor número de precios mínimos. Por ejemplo, en la Ciudad de México, en la Ferretería Vicra y Vicra Herramientas se encontraron 8 de los 26 modelos analizados, de los cuales los modelos 7 y 8, respectivamente, fueron los de precio mínimo. Esta situación se repitió en las ciudades de León y Pachuca.

Es importante mencionar que si bien en las ferreterías se encontró el precio de la mayoría de los modelos analizados por el Laboratorio, este tipo de establecimientos no cuenta con el surtido que se puede encontrar en supermercados y tiendas especializadas.

Para el resto de las ciudades de la República, los precios de lámparas ahorradoras de energía que sustituyen a los focos de 75 y 100 watts, así como los de focos tradicionales de 75 watts, los podrá consultar desde cualquier parte de la República en el Teléfono del Consumidor: 01-800-468-8722.

[1] Datos obtenidos del censo de focos y lámparas ahorradoras realizado en 35 establecimientos especializados por personal de la Dirección General de Análisis de Prácticas Comerciales de Profeco.

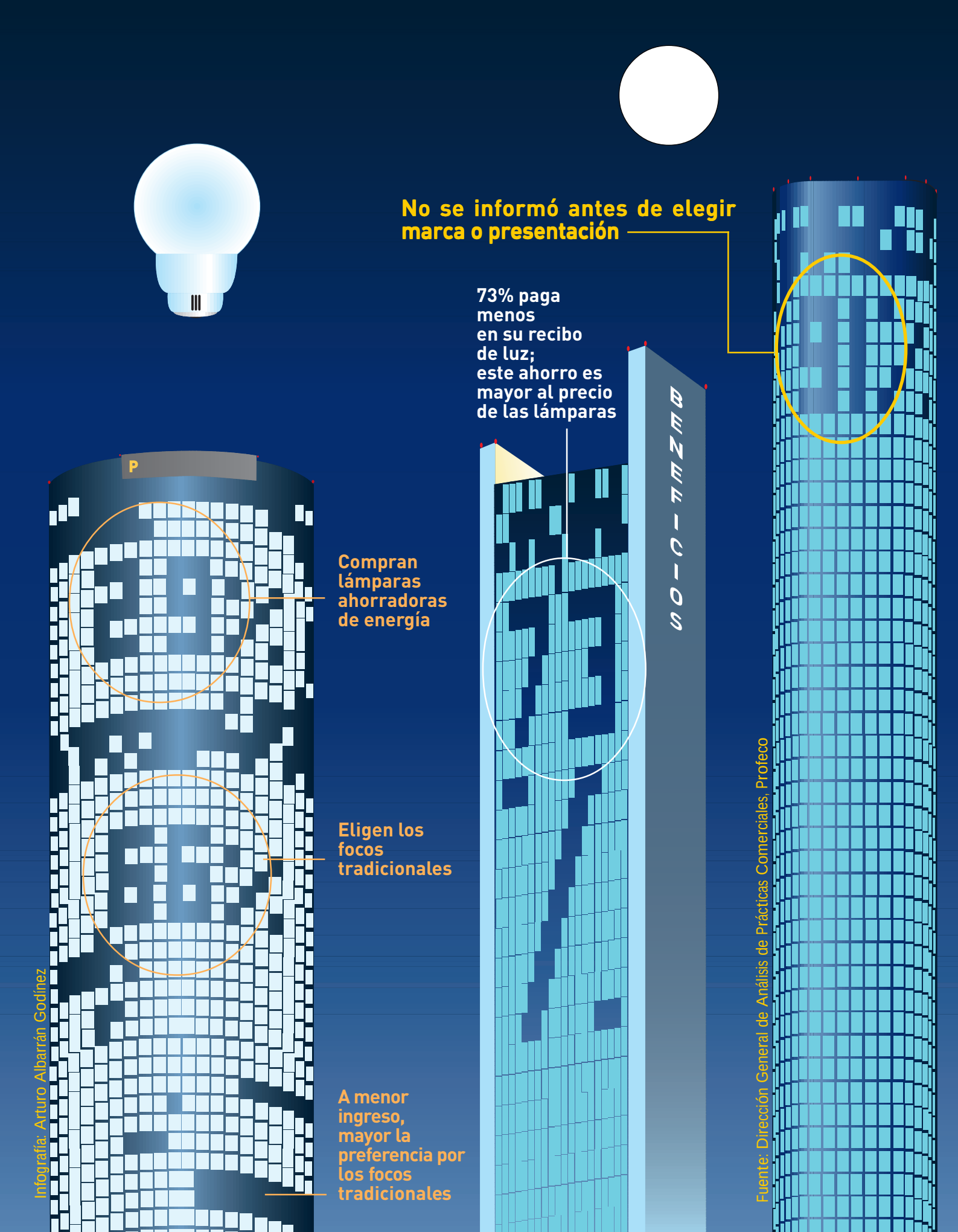
Fotografía Archivo

Tiendas que ofrecieron el mayor número de lámparas que reemplazan focos de 60 W

Ciudades	Los precios más bajos			Los precios más altos		
	Tienda	Total de modelos encontrados	Modelos con precio más bajo	Tienda	Total de Modelos Encontrados	Modelos con precio más alto
México	Ferreterías Vicra	8	7	Ferretería Nuevo Progreso	8	4
	Vicra Herramientas	8	8	Mella Internacional	3	3
	Ferretería La Libra	7	7	Wal Mart	5	2
	Ferretera Max, S.A. de C.V.	5	4	Gigante	3	2
León	Ferretería La Pasiega	9		Ferretería La Pasiega	9	
	Wal Mart	3		Wal Mart	3	1
	Bodega Aurrerá	1	1			
	Chedraui	1				
Pachuca	Casa Telleria	10	6	Ferretería La Pasiega	9	
	Ferretería La Brocha	8	6	Wal Mart	3	1
	Eléctrica Mora, S.A. de C.Vß.	4	1	Bodega Aurrerá	1	
	Fierros y Láminas de Pachuca	4	4	Chedraui	1	

CÓMO LAS COMPRAMOS

Para conocer los hábitos de compra de lámparas ahorradoras de energía y de focos, del 19 de junio al 18 de julio de 2003, **Profeco** realizó una encuesta a 2,064 personas en las ciudades de México, Hermosillo, Oaxaca, Tijuana y Zacatecas. Los resultados tienen un nivel de confianza de 95% y un margen de error de 3.0% (excepto para la Ciudad de México, que fue de 2.5%).


No se informó antes de elegir marca o presentación
73% paga menos en su recibo de luz; este ahorro es mayor al precio de las lámparas
BENEFICIOS
Compran lámparas ahorradoras de energía
Eligen los focos tradicionales
A menor ingreso, mayor la preferencia por los focos tradicionales
Infografía: Arturo Albarrán Godínez
Fuente: Dirección General de Análisis de Prácticas Comerciales, Profeco

Ca

misas de vestir para caballero

Ya sea que se usen por gusto o por necesidad, las camisas de vestir son prendas imprescindibles en el guardarropa masculino. Diseñadas para usarse con corbata, las hay en una gran variedad de telas, colores y estampados, así como con distintos tipos de cuello y de manga. **¿Quiere saber cuáles son las de mejor calidad?**

Fotos Juan José Morín

Con el fin de ofrecer información sobre la calidad de las camisas de vestir, además de proporcionarle las recomendaciones pertinentes sobre su cuidado y conservación, el Laboratorio Profeco analizó 41 modelos correspondientes a 33 marcas.

Para el estudio se evaluaron prendas de las tallas de cuello y manga más comunes (15 1/2, manga 2; 16, manga 3, y 16 1/2, manga 3), de color azul medio o azul Francia, confeccionadas con telas cuya composición incluye diversas combinaciones de poliéster y algodón.

Las pruebas

Cada muestra fue sometida a 11 pruebas. Para facilitar su comprensión, los resultados se agruparon en siete conceptos que a continuación se describen:

Información al consumidor. Se verificó que las camisas presentaran etiquetas permanentes con información como la talla del cuello y manga, recomendaciones de cuidado, marca comercial, descripción de insumos y país de origen; también debían incluir los datos del fabricante o importador. Se verificó la veracidad de la información en cuanto a insumos o contenidos de fibra (mezcla de algodón y poliéster).

Acabados en tela y confección. Se verificó que las camisas no tuvieran defectos en la tela o en la confección, que a simple vista depreciaran su calidad, como la falta de uniformidad en las costuras o firmeza en los botones, agujeros, nudos, irregularidad de hilos, falta de equidistancia en sus partes o de homogeneidad del color.

Verificación de tallas. Se comprobaron las dimensiones de las camisas en los cuellos y mangas.

Resistencia al uso. Se realizaron pruebas de resistencia a la abrasión y al rasgado, simulando el roce constante y los jalones ocasionales propios del uso diario.

Resistencia a la decoloración. Se determinó la decoloración de las camisas por el efecto del lavado doméstico, por la exposición a la luz solar y al sudor (ácido y alcalino).

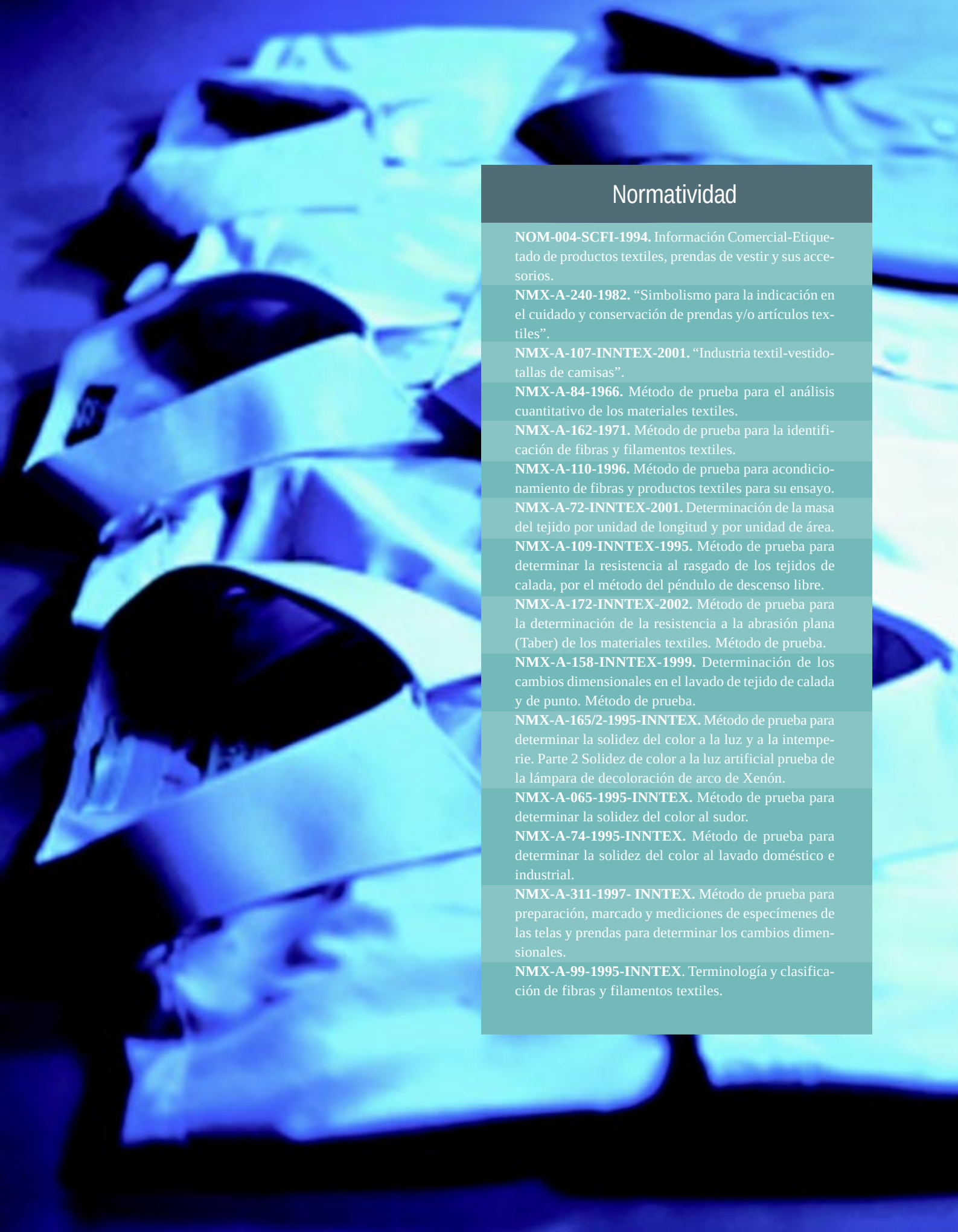
Ficha técnica

Periodo de muestreo: 16 de mayo a 27 de junio de 2003

Periodo de análisis: 17 de junio a 24 de julio de 2003

Número de marcas y modelos analizados: 41 modelos de 33 marcas

Números de pruebas realizadas: 957



Normatividad

NOM-004-SCFI-1994. Información Comercial-Etiquetado de productos textiles, prendas de vestir y sus accesorios.

NMX-A-240-1982. "Simbolismo para la indicación en el cuidado y conservación de prendas y/o artículos textiles".

NMX-A-107-INNTEX-2001. "Industria textil-vestido-tallas de camisas".

NMX-A-84-1966. Método de prueba para el análisis cuantitativo de los materiales textiles.

NMX-A-162-1971. Método de prueba para la identificación de fibras y filamentos textiles.

NMX-A-110-1996. Método de prueba para acondicionamiento de fibras y productos textiles para su ensayo.

NMX-A-72-INNTEX-2001. Determinación de la masa del tejido por unidad de longitud y por unidad de área.

NMX-A-109-INNTEX-1995. Método de prueba para determinar la resistencia al rasgado de los tejidos de calada, por el método del péndulo de descenso libre.

NMX-A-172-INNTEX-2002. Método de prueba para la determinación de la resistencia a la abrasión plana (Taber) de los materiales textiles. Método de prueba.

NMX-A-158-INNTEX-1999. Determinación de los cambios dimensionales en el lavado de tejido de calada y de punto. Método de prueba.

NMX-A-165/2-1995-INNTEX. Método de prueba para determinar la solidez del color a la luz y a la intemperie. Parte 2 Solidez de color a la luz artificial prueba de la lámpara de decoloración de arco de Xenón.

NMX-A-065-1995-INNTEX. Método de prueba para determinar la solidez del color al sudor.

NMX-A-74-1995-INNTEX. Método de prueba para determinar la solidez del color al lavado doméstico e industrial.

NMX-A-311-1997- INNTEX. Método de prueba para preparación, marcado y mediciones de especímenes de las telas y prendas para determinar los cambios dimensionales.

NMX-A-99-1995-INNTEX. Terminología y clasificación de fibras y filamentos textiles.

Calidad de camisas de vestir

Marca / Modelo / País de origen / Fibras indicadas (poliéster % - algodón %)	Evaluación global de calidad	Información al consumidor	Contenido de fibras obtenidas	Acabados en tela y confección	Verificación de talla	Apariencia despues de 30 ciclos de lavado	Resistencia de la tela	Resistencia al encogimiento	Resistencia a la decoloración
Editions / 0200C México / (70%-30%)	**E**	Cumple	Cumple	E	MB	E	E	MB	MB
John Henry / 123670 México / (65%-35%)	**E**	Cumple	Cumple	MB	E	E	B	E	E
St John´s / 2000 México / (65%-35%)	**E**	Cumple	No cumple (73%-27%)	MB	MB	E	E	E	E
Arrow / Grand barrour México / (75%-25%)	**E**	Cumple	Cumple	E	MB	MB	E	E	MB
Axis / 172778-S México / (30%-70%)	**E**	Cumple	Cumple	MB	E	E	MB	E	B
Christian Dior / 26CDD4 México / (40%-60%)	**E**	Instrucciones de secado y planchado deficientes	Cumple	E	E	E	B	MB	E
Mariscal / 103970 México / (65%-35%)	**E**	Cumple	Cumple	E	MB	E	B	E	E
Scappino / M-020 México / (100% Algodón)	**E**	Instrucciones de secado insuficiente	Cumple	E	E	E	B	E	E
Van Heusen / 0200C México / (70%-30%)	**E**	Cumple	Cumple	MB	E	E	E	E	B
Hennessy / 1050C México / (65%-35%)	**E**	Cumple	Cumple	E	E	E	P	E	E
John Henry / 120593 México / (100% Poliéster)	**E**	Cumple	Cumple	MB	E	E	B	MB	MB
Mariscal / 100178 México / (40%-60%)	**E**	Cumple	Cumple	E	MB	E	B	MB	MB
Monsieur by manch / 13036-C México / (40%-60%)	**MB**	Cumple	No cumple (49%-51%)	E	E	E	B	MB	MB
Nina Ricci Monsieur / 600 México / (45%-55%)	**MB**	Cumple	Cumple	E	MB	E	B	E	E
Arrow / Golden México / (65%-35%)	**MB**	Cumple	Cumple	E	MB	E	P	E	E
Aurrerá / 1825 México / (80%-20%)	**MB**	Cumple	Cumple	MB	E	MB	MB	MB	MB
Gian Franco Duna / K12 México / (100% Algodón)	**MB**	Cumple	Cumple	E	E	E	R	MB	MB
JBE / Bamez México / (45%-55%)	**MB**	Instrucciones de lavado y secado deficientes	No cumple (49%-51%)	E	E	MB	MB	MB	MB
Arrow / Fair field México / (65%-35%)	**MB**	Cumple	Cumple	MB	MB	E	R	E	MB
Mariscal / 100811 México / (100% Poliéster)	**MB**	Cumple	Cumple	MB	MB	MB	E	MB	B
Mancherter / 5048 México / (65%-35%)	**MB**	Cumple	Cumple	E	E	MB	B	E	B
Piero Barucci **New Generations** / No presenta México / (70%-30%)	**MB**	Instrucciones de secado y planchado deficientes	Cumple	MB	MB	MB	E	B	MB

Marca / Modelo / País de origen / Fibras indicadas (poliéster % - algodón %)	Evaluación global de calidad	Información al consumidor	Contenido de fibras obtenidas	Acabados en tela y confección	Verificación de talla	Apariencia despues de 30 ciclos de lavado	Resistencia de la tela	Resistencia al encogimiento	Resistencia a la decoloración
Port Royal / 1105 México / (80%-20%)	MB	Cumple	Cumple	MB	E	MB	MB	MB	B
Yves Saint Laurent / 7678 México / (65%-35%)	MB	Cumple	No cumple (81%-19%)	MB	MB	MB	MB	E	MB
Countess Mara / 32 México / (45%-55%)	MB	Instrucciones de lavado y secado deficientes	Cumple	E	E	MB	R	E	MB
Mondo Di Marco/VHCVDI-101 México / (100% Algodón)	MB	Cumple	Cumple	E	MB	P	E	MB	MB
Cavalier / 26CD4 México / (40%-60%)	MB	Instrucciones de secado deficientes	Cumple	E	E	B	B	E	MB
Men´s Quatro / 109 México / (65%-35%)	MB	Cumple	No cumple (71%-29%)	MB	MB	MB	MB	MB	B
Oleg Cassini / 6101 México / (65%-35%)	MB	Cumple	No cumple (81%-19%)	MB	E	B	B	E	MB
Clásicos Suburbia / 101 México / (65%-35%)	B	Instrucciones de secado deficientes	No cumple (73%-27%)	MB	E	MB	MB	MB	B
Manchester / 5022-2 México / (100% Algodón)	B	Cumple	Cumple	E	MB	MB	B	E	B
Monsieur by manch/13226-H México / (40%-60%)	B	Cumple	Cumple	MB	B	E	B	E	P
Manchester / 5030-Y México / (40%-60%)	B	Cumple	Cumple	MB	MB	B	B	E	B
Isis / No presenta México / (70%-30%)	B	Instrucciones de lavado y secado deficientes	Cumple	E	R	R	E	R	MB
Yves Saint Laurent / 08101 México / (65%-35%)	B	Cumple	Cumple	MB	MB	B	MB	MB	R
Golden Hill / 1116 / 31 México / (80%-20%)	B	Cumple	Cumple	MB	B	R	MB	MB	R
Internacional / 26700 México / (65%-35%)	R	Cumple	No cumple (83%-17%)	R	MB	B	R	MB	MB
Harol´s / 7032 México / (70%-30%)	R	Instrucciones de secado deficientes	Cumple	E	B	R	B	MB	B
Aristos / 9063-D México / (70%-30%)	R	Instrucciones de lavado y secado deficientes	No cumple (79%-21%)	MB	B	R	MB	MB	B
Lavin / 202 México / (65%-35%)	R	Instrucciones de lavado y secado deficientes	Cumple	MB	MB	R	R	MB	B
Verrazano / No presenta México / (65%-35%)	R	Instrucciones de lavado y secado deficientes	No cumple (79%-21%)	R	P	R	E	MB	B

E = Excelente | MB = Muy bien | B = Bien | R = Regular | P = Pobre

Al comprar

- Los precios de las camisas de vestir varían sustancialmente de una marca a otra y de una tienda a otra. Por eso, antes de adquirirlas conviene comparar calidad y precios en varios establecimientos.
- Compre sus camisas en comercios establecidos y guarde su nota por si necesita hacer un cambio o devolución.
- Verifique con el vendedor que la talla que usted va a adquirir corresponda a la suya, para ello pídale que le tome las medidas del cuello y la manga.
- Después de elegir el modelo de su preferencia solicite le muestren la prenda fuera del empaque y revise que no presente defectos en la tela, en las costuras o en los botones.
- Es importante asegurarse de que las etiquetas incluyan las instrucciones completas de lavado, planchado y demás cuidados.
- Cada combinación de fibras en las telas para confeccionar camisas ofrece características especiales. Algunas de interés son las siguientes:

Fibras	Durabilidad	Comodidad		Aspecto	
		Absorbencia	Retención térmica	Resistencia	Frisas (borlitas)
Algodón	Media	Alta	Baja	Baja-media	Alta
Poliéster	Alta	Baja	Mediana	Alta	Media

Recomendaciones de uso y conservación

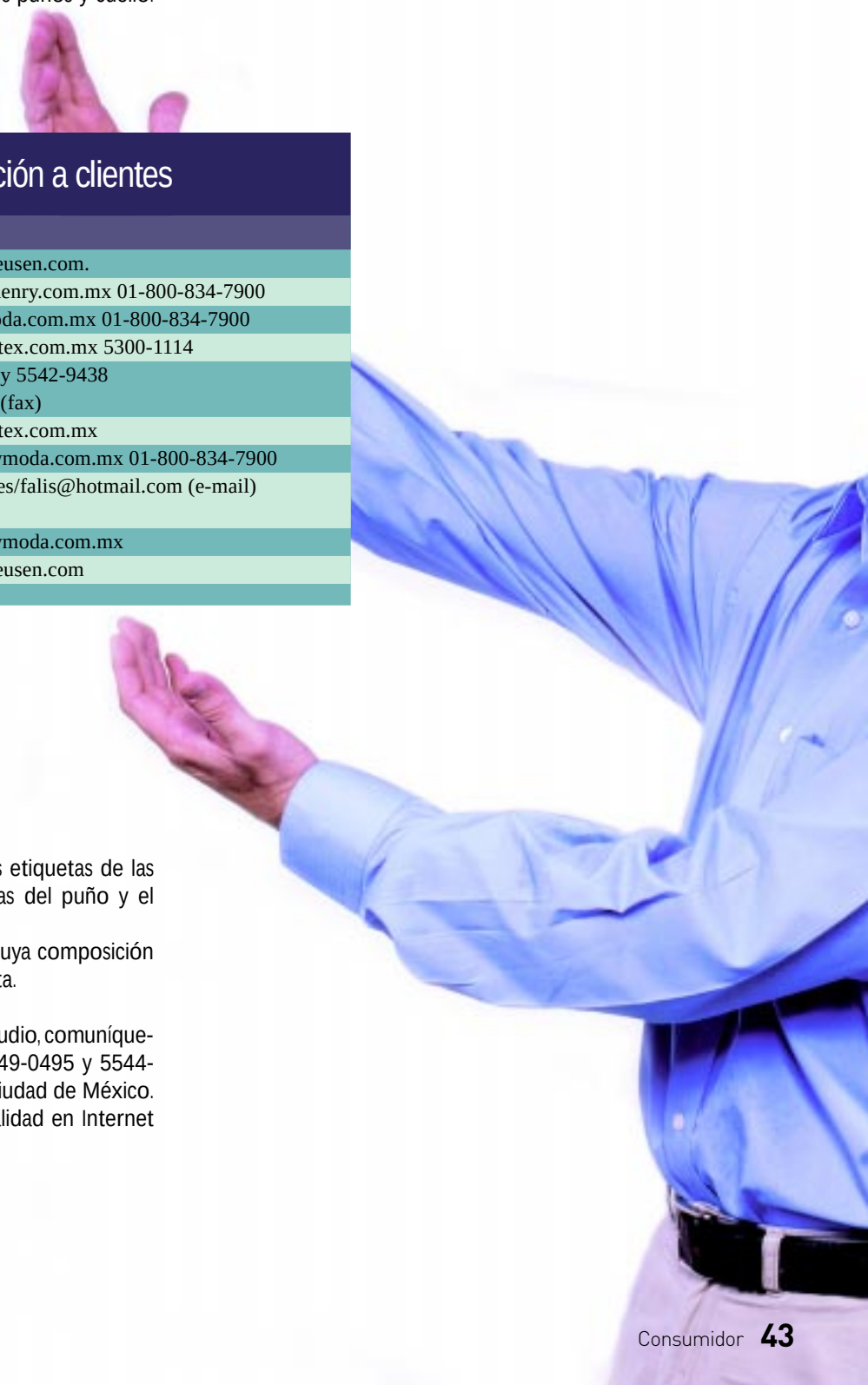
- Para prolongar la duración de sus prendas de vestir siga las instrucciones de lavado, secado y planchado que indica la etiqueta.
- No use cloro o blanqueadores, ya que degradan el color de la prenda. Tampoco las exponga demasiado al sol.
- No mezcle en la lavadora sus camisas con ropa de tejido de punto, como calcetines, toallas o ropa interior, ya que la pelusa que estas prendas sueltan puede provocar la formación de borlitas (frisas).
- Si plancha las camisas usando una temperatura muy alta, los puños y los cuellos se ponen brillosos.
- Planchar la camisa por la parte interna ayudará a disminuir el efecto brilloso que se produce en la tela.

Resistencia al encogimiento. Se determinaron los cambios dimensionales, es decir, encogimiento o alargamiento que sufren las prendas después de un ciclo de lavado doméstico.

Apariencia de la camisa después de 30 ciclos de lavado. Se comparó la apariencia de las camisas después de someterlas a 30 ciclos normales de lavado, secado y planchado. En particular se evaluó la formación de borlitas (*pilling*), pelusa, decoloración o desprendimiento de la entretela en los puños y cuello.

Centros de atención a clientes

Marca	Informes en
Nina Ricci Monsieur	www.vanheusen.com.
John Henry	www.iohnhenry.com.mx 01-800-834-7900
Mariscal	mariscalmoda.com.mx 01-800-834-7900
Yves Saint-Laurent	www.versatex.com.mx 5300-1114
Isis	5522-9450 y 5542-9438 5522-1619 (fax)
Mondo di Marco	www.versatex.com.mx
Fair Field by Arrow	www.arrowmoda.com.mx 01-800-834-7900
Piero Barucci New	confecciones/falis@hotmail.com (e-mail) 5598-6474
Generation Arrow America's	www.arrowmoda.com.mx
Classic Editions	www.vanheusen.com



Conclusiones

- En algunos casos, las tallas indicadas en las etiquetas de las camisas no correspondieron a las medidas del puño y el cuello.
- Se encontraron varias marcas de camisas cuya composición no correspondió a la indicada en la etiqueta.

Si requiere más información sobre este estudio, comuníquese a nuestro Laboratorio a los teléfonos 5549-0495 y 5544-2122 si vive en el área metropolitana de la Ciudad de México. También puede consultar los estudios de calidad en Internet en la página www.profeco.gob.mx

Lo que gastamos en comida

Por Leonardo Huerta Mendoza y María Rosa Ochoa

Foto de archivo

A mayores ingresos, ¿mejor alimentación?

Tres familias nos abrieron las puertas de su refrigerador y de su alacena para mostrarnos cómo comen y cuánto gastan en comida. Aquí les mostramos los resultados y la opinión de nuestra nutrióloga.

Durante años se vio a la gordura como manifestación de una abundante y sana alimentación, de una "buena vida": mientras más dinero se tenía, más se podía comer. Sin embargo, hoy sabemos que las cosas no son así: la obesidad es una enfermedad que afecta tanto a las clases acomodadas como a las desfavorecidas.

La situación es más difícil para estas últimas, pues su bajo poder adquisitivo hace que las calorías baratas sean su principal opción alimenticia (no la única, que conste); los alimentos llamados irónicamente "vitamina T" (tacos, tostadas, tortas, tamales) quitan el hambre, pero no siempre nutren. Si a esto le añadimos el alto consumo de refrescos (en promedio, cada mexicano consume 150 litros al año), la propensión a la malnutrición y a la obesidad aumenta de modo considerable.

En un ejercicio que busca reflejar la relación entre la alimentación y el poder adquisitivo de los mexicanos, Profeco analizó los hábitos alimentarios de tres familias (conformadas por padre, madre y dos hijos) con diferentes ingresos. Las jefas de familia nos informaron dónde y qué alimentos compran al mes y hablaron de sus estrategias para que el gasto rinda más.

Con esta información y teniendo en cuenta las edades de los integrantes de cada familia, nuestra nutrióloga, María Rosa Ochoa, de la Unidad de Orientación Alimentaria de Profeco, pudo identificar de manera global tanto la cantidad de calorías consumidas como la adecuación en el consumo de alimentos. En los cuadros correspondientes a cada familia, se representa el porcentaje de adecuación (lo que se debe consumir; idealmente el 100%) de cada uno de los grupos de alimentos que componen la dieta; para ello se estableció una relación entre el porcentaje de adecuación y lo consumido según los datos reportados (las frituras, las bebidas alcohólicas y otros alimentos no fueron considerados en la suma de las calorías totales).

Los resultados obtenidos no pretenden tener valor estadístico, pero arrojan conclusiones muy importantes. En primer lugar, ninguna de las familias tiene una alimentación balanceada: los excesos en el consumo de cereales y tubérculos, alimentos de origen animal, grasas y azúcares están presentes en las primeras dos, mientras que en la última, a pesar de contar con un ingreso mayor al de las otras, el consumo está por debajo del recomendado en casi todos los grupos alimenticios (con excepción de los alimentos de origen animal y los azúcares).

Lo anterior demuestra que el hecho de percibir mayores ingresos no hace que las familias coman mejor, sino que, como podrá se puede apreciar en la lista de alimentos correspondinete, prefieran productos más caros (jamón serrano, angulas, cortes finos de carne) de valor social, más que nutricional.

Es fácil no prestarle importancia a lo que comemos, sobre todo si estamos inmersos en el vaivén de la vida moderna. Sin embargo, vale la pena hacer el esfuerzo y disciplinarse (en este mismo número encontrará algunos consejos), pues una buena alimentación es la base de una buena salud. Recuerde que bajo nuestra responsabilidad está la formación de los hábitos alimentarios de nuestros hijos.

El hecho de percibir mayores ingresos no hace que las familias coman mejor

Foto de Juan José Morín

"Por lo regular, hago mis compras en los tianguis. En las tiendas de autoservicio compro la carne, porque luego la ponen de oferta. Ahí también compro la leche, el queso... Para hacer que el gasto me rinda más, si un día preparo carne, al otro día, verduras. Independientemente de esto, siempre procuro completar la comida con verduras.

Los Sánchez Quintero

Susana Quintero de Sánchez
Armando Sánchez Canela
Orlando Sánchez Quintero
Armando Sánchez Quintero
(43, 43, 8 y 9 años, respectivamente)
Ingreso mensual: $ 5,000

"Todos los alimentos que mencioné en la encuesta hecha por ustedes son los que nosotros consumimos. Aunque pudiera, creo que no compraría otros alimentos. Uno se acostumbra a lo básico. En la familia todos comemos lo mismo, pero con mi hijo mayor a veces tengo algún problema porque es muy melindroso. Hay cosas que no le gustan.

"Preparo comida rápida una vez al mes. A veces, cuando hacemos *hot dogs* utilizamos salsa catsup. Otras veces no hay tiempo y utilizamos latas también, como el atún. A mis hijos les gusta mucho la sopa instantánea, se comen unas dos a la semana; hay de $ 3.50 y de $ 5.50, pero compramos las que estén de oferta.

"En general, acompañamos la comida con agua fresca, pero a veces también con refrescos."

Evaluación nutrimental

La familia Sánchez Quintero gasta aproximadamente el 60% de sus ingresos en alimentos ($ 3,000). Según los especialistas, cuando se gasta más del 40% de los ingresos en alimentación, los recursos pueden ser insuficientes para cubrir el resto de las necesidades básicas de la familia, y la calidad en la alimentación suele ser menor.

Lo que falla: El consumo de calorías totales de esta familia es 20% mayor a sus necesidades de energía, lo que podría generar sobrepeso en alguno de sus miembros. Además, la proporción en el consumo de alimentos es muy poco adecuado, y también existe un exceso en la ingesta de azúcares simples, grasas y sodio (sal, consomé de pollo en polvo).

Cómo corregirlo: Si esta familia dejará de consumir sistemáticamente productos como las sopas instantáneas, que son caras y tienen mucho sodio, su economía y nutrición mejorarían. Por ejemplo, con los $ 70 que la familia Sánchez Quintero gasta en estas sopas, podrían comprar entre 4 y 8 kilos de frutas de temporada (fuentes de vitamina C y carotenos), lo que subsanaría en gran medida su bajo consumo en este grupo de alimentos.

El exceso en el consumo de azúcares simples podría disminuirse limitando el consumo de refrescos que, además, les genera un gasto promedio de $ 144 mensuales.

Porcentaje de adecuación familiar de la dieta (con base en los grupos de alimentos)

Grupos de alimentos	Alimentos consumidos por los Sánchez Quintero	Consumo global*
Cereales y tubérculos	Papa, arroz, avena, cereales para desayunar, tortillas de maíz, bolillo y pan de dulce, galletas, pastas para sopa, sopas instantáneas y harinas de trigo	137%
Leguminosas	Lentejas y frijol	24%
Verduras	Jitomate, tomate, nopal, chiles secos y otras no especificadas	26%
Frutas	Manzana, tuna, plátano, naranja y limón	32%
Alimentos de origen animal	Pescado fresco, sardinas y atún enlatados, carne de res, hígado y tripas de res, carne de cerdo, ternera, chorizo, longaniza, jamón, salchicha, huevo, leche, yogur y queso Oaxaca	157%
Grasas	Aceite, mantequilla, mayonesa, crema, tocino y queso de puerco	159%
Azúcares	Azúcar, miel de abeja, cajeta, dulces, chocolate en polvo, gelatinas y refrescos	360%
Otros alimentos	Salsa catsup, consomé, mostaza, sal, mole en pasta, polvos para preparar bebidas, frituras y pastelillos	

*Consumo global es adecuación; el ideal es el 100%.

Foto de Juan José Morín

"Hago mi mandado principalmente en el tianguis y en el mercado, donde compro carnes y verduras. Ahí ya tengo mis marchantes. Confío en ellos porque me dan buena carne y buen precio. Igual en la verdura. Todo lo demás, como abarrotes, lo compro en el supermercado porque a veces encuentro ofertas.

Los Salazar Roldán

Patricia Roldán Roldán
Marco Antonio Salazar Díaz
Marco Antonio Salazar Roldán
Betsabé Salazar Roldán
(42, 47, 19 y 24 años, respectivamente)
Ingreso mensual: $ 12,000

"Para hacer rendir el dinero, preparo ciertos guisos, por ejemplo, carne de res en chile guajillo con papas. Siempre debo agregar algo más para que rinda la comida. Si pudiera, compraría un buen corte de carne, pero todos están carísimos. También jamón serrano, por ejemplo.

"Para el desayuno, mi esposo sólo toma un licuado y pan. Mi hija, antes de irse a la escuela, también toma un licuado. Mi hijo sí desayuna bien porque él va a la escuela por la tarde. Yo también desayuno bien. Como un lujo, de cuando en cuando vamos a desayunar a un café de chinos, sobre todo cuando no hay que pagar renta. En las otras quincenas nos podemos dar un lujo, pero uno nada más."

Evaluación nutrimental

El gasto en alimentos de esta familia ($ 4,500) representa aproximadamente un 37% de sus ingresos, lo que en teoría habla de un ingreso suficiente para contar con una buena alimentación.

Lo que falla: El consumo de calorías totales de la familia Salazar Roldán es superior a sus necesidades de energía en un 40%, lo que puede ser una causa importante de sobrepeso en alguno de sus integrantes.

A pesar del mejor poder adquisitivo para gozar de una dieta de mejor calidad, la proporción en el consumo de alimentos de cada grupo tampoco es el adecuado: existe un exceso en azúcares simples (refrescos, jugos envasados, chocolate en polvo, cajetas, mermeladas) y en productos de origen animal.

Cómo corregirlo: Algunas personas adquieren los jugos envasados por "prácticos", y piensan que son lo mismo que las frutas o los jugos de frutas naturales. Sin embargo, el contenido de azúcar de aquéllos es mayor, además de que no proporcionan fibra dietética y las vitaminas (si las contienen) han sido añadidas industrialmente.

Sustituir el consumo de jugos embotellados y refrescos por aguas frescas, preparadas con frutas naturales y endulzadas con la menor cantidad posible de azúcar, favorecería no sólo a la economía de la familia Salazar Roldán, sino que ayudaría a equilibrar su consumo de frutas, que está por debajo de lo recomendado (también podrían sustituir el licuado y el pan del desayuno por un plato de frutas frescas). Además, es muy importante limitar la ingesta de chocolate en polvo, de cajetas, de mermeladas o de mieles, ya que su valor nutritivo es muy escaso y su aporte calórico, muy alto.

Por otra parte, una buena cantidad de los recursos de esta familia se destina al consumo de productos de origen animal (proteínas que no se aprovechan en su totalidad, pero cuyas grasas sí se acumulan en el organismo), como carnes y leche. Si bien es cierto que esta última es un alimento de alta calidad nutrimental para los niños, en el caso de las personas adultas resulta poco adecuado por su contenido de grasas saturadas y colesterol. Existen mejores fuentes de calcio para los adultos, como quesos frescos, yogur descremado, tortilla y charales.

Porcentaje de adecuación familiar de la dieta (con base en los grupos de alimentos)

Grupos de alimentos	Alimentos consumidos por los Salazar Roldán	Consumo global*
Cereales y tubérculos	Papa, arroz, avena, cereales para desayunar, tortillas de maíz y trigo, harina para *hot cakes*, bolillo y pan de dulce, galletas y pastas para sopa	110%
Leguminosas	Lentejas y frijol	37%
Verduras	Calabaza, chayote, zanahoria, aguacate, cebolla, chile poblano, jitomate, tomate, nopal, chiles secos y chiles enlatados	35%
Frutas	Plátano y mango, o las de temporada; duraznos enlatados	19%
Alimentos de origen animal	Pescado fresco, atún en lata, pollo, carne de res, vísceras (sin especificar), carne de cerdo, chorizo, longaniza, jamón, salchicha, huevo, leche, yogur y queso manchego	196%
Grasas	Aceite, mantequilla, mayonesa, crema, tocino y queso de puerco	147%
Azúcares	Azúcar, cajeta, chocolate en polvo, refrescos y jugos envasados	433%
Otros alimentos	Salsa catsup, consomé en polvo, mostaza, sal, frituras, cerveza y tequila	

*Consumo global es adecuación; el ideal es el 100%.

Foto de Juan José Morín

"Compro las carnes frías y los abarrotes en el súper, porque es más cómodo, ya que ahí encuentro todo; sin embargo prefiero las frutas y verduras del tianguis porque son más frescas. También ahí voy por los quesos. A veces compro fruta en el súper, pero muy ocasionalmente. Además, trato de no comprar mucha comida porque, como no cocino en casa, no me gusta que se eche a perder; cuando mucho, compro alimentos para una semana.

Los Caballero González

Patricia González Juárez
Javier Caballero Sandoval
Alina Caballero González
Cecilia Caballero González
(38, 39, 6 y 3 años respectivamente)
Ingreso mensual: $ 25,000

"No hago comidas muy elaboradas: calabacitas, pollo con alguna salsa de jitomate, pescado empanizado o asado, fajitas de pollo... cosas rápidas, comida que no requiere mucho tiempo de elaboración. Una forma de hacer que el dinero rinda más es comer mucha verdura. En ocasiones reciclo los guisos, por ejemplo, si comimos pollo, con lo que sobra preparo taquitos; o si preparé picadillo y quedó un poco de carne molida, hago unas albóndigas.

"No cocino todos los días, pues no tengo tiempo. Tampoco hago comida para toda la semana, porque me gusta que lo que comamos esté fresco. Casi siempre que tenemos que salir a trabajar comemos en la calle. En ocasiones también los fines de semana. De vez en cuando vamos a un restaurante, pero no es lo habitual. Preferimos las cocinas económicas porque la comida es más casera. Sin embargo, preferiría comer en casa.

"Si pudiera compraría angulas, que me encantan, pero están carísimas; o jamón serrano: a mi esposo le gusta mucho; también compraría algunos cortes de carne que son mucho más caros, muy suaves, o salmón ahumado.

"Mis hijas toman mucha leche; no les preparo comida especial, sólo trato de que no tenga mucho picante. Casi no suelen comer sopas instantáneas, es al papá a quien le gustan."

Evaluación nutrimental

Esta familia tiene un gasto en alimentos de $ 6,000 aproximadamente, lo que representa un 24% de sus ingresos totales.

Lo que falla: Aunque en principio estamos hablando de una familia con un nivel socioeconómico más alto que las otras, la adecuación de su dieta tampoco resultó correcta. El consumo de calorías totales de la familia Caballero González resultó con un déficit del 37% (aunque el consumo de alimentos de origen animal y azúcares se encuentra por arriba del porcentaje adecuado), lo que lógicamente no parece congruente con los ingresos reportados y el gasto en alimentos. Esta situación en parte puede justificarse porque el ama de casa reportó que por cuestiones de trabajo suelen comer fuera de casa (alimentos que no están cuantificados evidentemente, pero sí incluidos en el gasto en alimentos por $ 2,000.00 mensuales).

Cómo corregirlo: El ama de casa de esta familia comenta que una forma de hacer que el dinero rinda es "comiendo mucha verdura", pero de acuerdo con las cantidades de verdura que compra, su consumo familiar es apenas del 30% recomendado.

Una manera de adecuar el consumo de verduras es agregarlas a la mayoría de las sopas, guisados y arroz o a las pastas, además, claro, de acompañar las comidas con una buena porción de ensalada fresca. También es importante que esta familia disminuya el consumo de algunos alimentos de origen animal (angulas, jamón serrano, salmón ahumado o cortes finos de carne), que se prefieren por su exquisito sabor, pero tienen un alto contenido de sal, grasas saturadas y colesterol. Lo mismo aplica para los productos como las sopas instantáneas o las frituras.

Porcentaje de adecuación familiar de la dieta (con base en los grupos de alimentos)

Grupos de alimentos	Alimentos consumidos por los Caballero González	Consumo global*
Cereales y tubérculos	Papa, arroz, avena, cereales para desayunar, tortillas de maíz, harina de trigo integral, harina de trigo refinada, maicena, pan de caja, bolillo y pan de dulce, galletas y pastas para sopa	72%
Leguminosas	Lentejas y frijol	20%
Verduras	Jitomate, tomate, nopal, otras verduras frescas no especificadas, chiles secos y enlatados, puré de tomate y verduras congeladas no especificadas	30%
Frutas	Manzana, uva, fresa, sandía, plátano, melón, mamey, higo, durazno, chabacano, zapote, chicozapote, tuna, naranja y limón	32%
Alimentos de origen animal	Pescado fresco, pescados y mariscos enlatados (atún, sardina, ostiones, almejas, pulpo o camarones), pollo, carne de res, ternera, chorizo, jamón, salchicha, huevo, leche, yogur, queso Oaxaca, queso panela y queso tipo Chiapas	108%
Grasas	Aceite, mantequilla, mayonesa, crema	41%
Azúcares	Azúcar, cajeta, mermelada, gelatinas, miel de abeja, chocolate en polvo, refrescos, jugos envasados y dulces	138%
Otros alimentos	Salsa catsup, mole en pasta, consomé en polvo, mostaza, sal, frituras, cerveza y vino tinto	

*Consumo global es adecuación; el ideal es el 100%.

Guía de la buena alimentación

Por José Armando Aguilar

Sin desairar la tendencia mundial, México se encamina de manera consistente a ser un país de personas obesas. Debido a esto se manifiestan ya las consecuencias que en un futuro pondrán en jaque a las instituciones de salud: diabetes, enfermedades del corazón... Afortunadamente, aún está en nuestras manos contrarrestar esta epidemia.

Fotografía de archivo

Fotografía de archivo

Al darse a conocer los resultados de la segunda *Encuesta Nacional de Nutrición 1999* (la primera se llevó a cabo en 1988), se destacaron dos aspectos fundamentales, uno bueno y uno malo.

Comencemos con la parte agradable: en el transcurso de esos 11 años entre las encuestas, la desnutrición en México se redujo casi a la mitad. Lo malo es que el estudio refleja el preocupante aumento de sobrepeso y obesidad, que creció casi 50% en el mismo periodo. Es decir, los mexicanos estamos viviendo una peligrosa transición de la mala nutrición por deficiencia, a la mala nutrición por exceso y desequilibrio alimentario.

Un México obeso

La Organización Mundial de la Salud califica a la obesidad como la epidemia del siglo XXI. En México, esta enfermedad es considerada un serio problema de salud pública pues, de acuerdo con las cifras de la Secretaria de Salud, 52% de la población mexicana la padece (cerca de 54 millones de personas). La forma en la que los mexicanos nos alimentamos ha cambiado en las últimas décadas y nos acostumbramos, casi sin darnos cuenta, a vivir en un país de "gorditos". ¿Las causas? Hay muchas. Éstas pueden ser las más importantes:

Nueva organización social. Las familias son más pequeñas y todos sus miembros tienen que cumplir con distintas obligaciones, lo que altera su ritmo de vida y, finalmente, su alimentación. Las mujeres que se integran al ámbito laboral no cuentan con tiempo suficiente para preparar alimentos sanos (lo más cercano posible a lo natural), como antaño. Los hijos, cuando estudian y trabajan, se trasladan de un lugar a otro durante el día y únicamente se les puede ver por la noche. ¿Qué comieron? Sólo ellos saben. Las comidas diarias en familia son ya un lejano recuerdo.

Alimentos prefabricados y comida rápida. Debido a la globalización y a los procesos de apertura económica, las cadenas de comida rápida *(fast food)* han llegado a casi todos los rincones del mundo. La comida rápida se ofrece como la panacea alimentaria para aquellos que, como es común en la vida moderna, no tienen tiempo de sentarse a degustar una comida sana. El problema es que la llamada comida rápida tiene un altísimo contenido de carbohidratos y grasas y, aunque todos lo sabemos, no le damos importancia pues su precio suele ser bajo.

Pero el asunto no se queda en las grandes ciudades; los malos hábitos han alcanzado hasta los habitantes de las zonas rurales que aún conservaban sanas tradiciones alimentarias: las frutas y verduras ahora se sustituyen por el consumo de alimentos chatarra que tienen la "ventaja" de ser más "llenadores" y que se pueden comprar, literalmente, en la tienda de la esquina.

Sedentarismo. Las comodidades que ofrecen las zonas urbanas han facilitado la vida de quienes viven en ellas, sin embargo, también alientan la falta de actividad física. Existen personas cuyo único ejercicio consiste en levantarse del asiento del auto para sentarse en una silla frente a la computadora. De acuerdo con datos de la *Encuesta Urbana de Alimentación y Nutrición en la Zona Metropolitana de la Ciudad de México* (Enurbal-2002), el 81% de la población mayor de 30 años, que vive en el área de estudio, declaró no realizar ejercicio ni siquiera un día a la semana.

Pobreza. Felipe Torres Torres, del Instituto de Investigaciones Económicas de la UNAM y coordinador del libro *La alimentación de los mexicanos en la alborada del tercer milenio,* afirma que "El 70% de la población mexicana, debido a sus bajos ingresos, no puede obtener los productos de una canasta básica alimentaria". Así entonces, las familias mexicanas con pocos ingresos tienen que sacrificar la calidad de los alimentos para no disminuir la cantidad, "Si antes compraban un kilo de retazo, ahora compran un kilo de salchichas que llenan más, pero sólo contienen grasas saturadas", ejemplifica el investigador, y agrega "los embutidos y los carbohidratos forman parte importante de la alimentación de los que menos tienen, y esto, tarde o temprano, les cobrará la factura con enfermedades o hasta con la vida, ya que la infraestructura y los programas de las instituciones de salud pública parecen ser insuficientes para atenderlos".

Sin embargo, el mismo investigador considera que, de contar con la información nutricional adecuada, las familias pobres de México subsanarían de manera notable sus problemas alimentarios.

Las consecuencias: enfermedad y muerte

Recientemente, el Secretario de Salud, Julio Frenk, mencionó a los medios de comunicación la urgencia de que los mexicanos cambiemos nuestras conductas de vida y hábitos de alimentación, porque de lo contrario no habrá recursos económicos suficientes para tratar todas las enfermedades crónicas que se derivan de estos malos hábitos.

La obesidad se asocia con enfermedades que constituyen las principales cau-

sas de mortalidad en México. Una de ellas es la diabetes *mellitus*, que ocupa el primer lugar en la lista. Casi 11% de la población mexicana de 20 a 69 años padece esta enfermedad, lo que significa que alrededor de 5.5 millones de personas son diabéticas, un tercio de las cuales lo desconoce. Se calcula que, a nivel mundial, durante el año 2002 se gastaron 65 mil millones de dólares en atender a los pacientes diabéticos.

Las enfermedades del corazón no se quedan atrás y ocupan el segundo lugar en la lista de las principales causas de mortalidad hospitalaria para el Sistema Nacional de Salud durante ell año 2001. En el mundo mueren anualmente cerca de 17 millones de personas por enfermedades cardiovasculares.

Para alimentarse bien

Estos números, que seguramente pueden resultar fríos y lejanos, adquieren otras dimensiones cuando nos percatamos de que algún familiar (o nosotros mismos) puede engrosar las cifras en cualquier momento. Por fortuna, está en nuestras manos modificar nuestros hábitos alimentarios.

Éstos son algunos consejos que, en la medida que los vaya integrando a su vida cotidiana, lo ayudarán a cambiar sus hábitos de manera favorable. No se desespere ni se desanime al ver tantos números; seguir esta tabla y armar sus propios menús será, con la práctica, bastante sencillo:

1. En la tabla *Guía de alimentación diaria para la familia* se presenta el número de raciones diarias recomendadas para la buena nutrición. El número de raciones va a depender tanto del tipo de alimento como del grupo de edad al que se pertenezca. Por ejemplo, el consumo de alimentos de origen animal recomendado para una mujer de 18 a 50 años es de cinco raciones diarias, mientras que para una mujer que vive el tercer trimestre de su embarazo es de siete.
2. Ahora, usted se preguntará a cuánto equivale una ración. Simple: cada ración es igual a uno de los rubros en la *Lista de equivalentes;* esto significa que, siguiendo con el ejemplo, para satisfacer sus necesidades diarias de alimentos de origen animal, la mujer de 18 a 50 años puede consumir una pieza chica de pollo, un par de piezas chicas de sardinas (equivalentes a 2 raciones) y dos vasos de leche entera (equivalentes a 2 raciones). Por su parte, la mujer en el tercer trimestre del embarazo podría agregar a esta lista 3/4 de taza de yogur natural y un huevo (dos raciones más). Todo lo anterior puede ser ingerido durante el transcurso del día. Recuerde, sin embargo, que esto sólo cubre los requerimientos diarios de alimentos de origen animal; habría que repetir el procedimiento en los demás grupos de alimentos, nada que un poco de interés y disciplina no puedan subsanar.

Guía de alimentación diaria para la familia

Grupo de alimentos	Niño de 1 a 3 años	Niño de 4 a 6 años	Niño de 7 a 10 años	Mujer adolescente	Hombre adolescente	Mujer de 18 a 50 años	Mujer mayor de 51 años	Hombre de 18 a 50 años	Hombre mayor de 51 años	Mujer embarazada (trimestre) 2º 3º	Madre que lacta (semestre) 1º 2º
Cereales y féculas	2 a 3	4	6	7	9	6	5	8	8	7 8	8 9
Leguminosas y oleaginosas	1 a 2	2	2	3	4	3	3	5	4	3 3.5	3 4
Verduras	2 a 3	3	3	4	6	7	5	7	5	7 7	7 8
Frutas	4 a 5	5	6	6	7	5	6	7	5	7 7	7 9
Alimentos de origen animal	4 a 5	6	6	6	7	5	5	6	5	6 7	7 8
Azúcares	4 a 5	5	5	4	4	3	3	4	2	3 4	3.5 4.5
Grasas	1.5 a 2	2	3	3.5	4.5	3	3	4.5	3.5	4 4	4 5

Aporte nutrimental de las raciones recomendadas en la tabla Guía de alimentación diaria para la familia

Nutrimentos	Niño de 1 a 3 años	Niño de 4 a 6años	Niño de 7 a 10 años	Mujer adolescente	Hombre adolescente	Mujer de 18 a 50 años	Mujer mayor de 51 años	Hombre de 18 a 50 años	Hombre mayor de 51 años	Mujer embarazada (trimestre) 2º 3º	Madre que lacta (semestre) 1º 2º
Kilocalorías	1073-1490	1665	1980	2213	2763	2016	1901	2718	2259	2351-2608	2542-3039
Hidratos de carbono	142-200	221	274	305	382	283	261	379	317	326-361	351-420
Proteínas	42-59	68	72	82	103	79	73	102	85	88-100	97-114
Grasas (g)	37-50	56	66	74	92	64	63	89	73	78-86	84-101

Lista de equivalentes

Cereales y féculas	Cantidad	Equivalente
Arroz cocido	65 g	1/2 taza
Avena cocida	100 g	1/2 taza
Bolillo con migajón	35 g	1/2 pieza
Camote, yuca o papa	140 g	1 pieza
Galletas dulces	25 g	5 piezas
Harina de trigo o de maíz	25 g	2 1/2 cucharadas
Pan dulce	25 g	1/2 pieza
Pasta cocida	60 g	1/2 taza
Tortillas	45 g	1 1/2 piezas

Leguminosas y oleaginosas		
Frijol	30 g	3 cucharadas
Garbanzo	30 g	3 cucharadas
Haba	30 g	3 cucharadas
Lenteja	30 g	3 cucharadas
Cacahuates sin cáscara	20 g	2 cucharadas
Nuez sin cáscara	15 g	1/2 cucharada

Frutas y verduras (cualquiera)	130 g	(peso con cáscara)

Huevo		
Clara	50 g	2 piezas
Yema	55 g	1 pieza
Entero	20 g	1 pieza

Azúcares		
Azúcar refinada, miel o piloncillo	10 g	1 cucharada rasa
Chocolate, cajeta o mermelada	15 g	1 1/2 cucharadas rasas
Jugos y refrescos embotellados	60 ml	1/4 de taza
Gelatinas de agua	60 ml	1/4 de taza

Alimentos de origen animal	Cantidad	Equivalente
Carnes		
Pollo	70 g	1 pieza chica
Carne grasosa sin hueso	50 g	2 pedazos medianos
Carne magra sin hueso	40 g	1 bistec pequeño
Cerdo o res, con hueso	70 g	1 pieza chica
Longaniza	40 g	
Jamón	35 g	2 rebanadas delgadas
Salchicha	50 g	
Filete de pescado	30 g	1 pieza chica
Sardina	40 g	1 pieza chica
Atún	30 g	
Lácteos		
Leche descremada	240 ml	1 vaso
Leche entera	240 ml	1 vaso
Leche entera en polvo	30 g	3 cucharadas
Leche evaporada	80 ml	3/4 de taza
Queso amarillo	20 g	1 rebanada
Queso chihuahua	25 g	1 trozo pequeño
Queso Cottage	50 g	5 cucharas
Yogur natural o de sabor	150 ml	3/4 de taza

Grasas		
Aceites de algodón, oliva, ajonjolí, girasol, cártamo o canola	10 ml	1 cucharada cafetera
Mayonesa	20 ml	2 cucharadas rasas
Crema dulce	20 ml	2 cucharadas rasas
Queso de puerco	20 g	1 rebanada
Tocino	10 g	1 tira
Margarina o mantequilla	10 g	1 cucharada rasa

Ilustraciones Roberto Paz

Fotografía de archivo

Como podrá darse cuenta, con un poco de dedicación, las posibilidades son infinitas, por lo que planear sus comidas se convertirá, poco a poco, en un hábito que su cuerpo, sin duda, agradecerá. Sin embargo, no olvide que no todos los organismos funcionan de la misma manera (la recomendación de raciones puede variar si se es diabético, hipertenso, discapacitado, etcétera), por lo que esta guía debe ser avalada por su médico o nutriólogo. Más aún: cualquier dieta balanceada debe complementarse con actividad física y un adecuado consumo de agua (un mínimo de 2 litros diarios).

Fuentes Entrevista con Felipe Torres Torres, investigador del Instituto de Investigaciones Económicas de la UNAM y coordinador del libro *La alimentación de los mexicanos en la alborada del tercer milenio* • *Encuesta Nacional de Nutrición 1999. Estado nutricio de niños y mujeres en México* • *Encuesta Urbana de Alimentación y Nutrición en la zona metropolitana de la Ciudad de México*, Enurbal-2002 • Unidad de Orientación Alimentaria, Coordinación General de Investigación y Divulgación, **Profeco**

¿Para mantenerse en línea?

Dietas en Internet

Por José Armando Aguilar

¿Usted confiaría su salud a lo que "dice" una pantalla? Remedios milagrosos para bajar de peso sobran en Internet; lo que hace falta es una postura crítica y saber que el éxito de una dieta no radica en la pérdida de peso, sino en la eliminación de las malas costumbres alimenticias.

¿Dietas en Internet? ¡Abundan! La anticelulítica, la china, la de la fuerza aérea, la de la luna, la de la sopa… Está comprobado que ninguna dieta permite reducir definitiva y sostenidamente de peso si no se modifican los hábitos de alimentación. Esto casi nunca se advierte en la mayoría de las páginas en Internet, sobre todo las dedicadas a las mujeres, las cuales buscan atraer a un gran número de visitantes a través de minutas milagrosas para bajar de peso rápida y fácilmente. Así, la misma Pepita Pérez Pérez puede tener una página en la red, y recomendar dietas "comprobadas" para eliminar esos kilitos de más.

A pesar de que algunas de estas dietas, tal vez las menos, suelen ser relativamente sanas y equilibradas, la mayoría de ellas (que prometen resultados rápidos con un mínimo esfuerzo) pueden llevar a un individuo a padecer serias deficiencias nutrimentales e incluso arrastrarlo a un estado de enfermedad si se siguen durante largos periodos.

"Para bajar la panza…"

"Si usted necesita bajar la panza, generalmente afectada por el exceso de carbohidratos o líquidos, acá está la respuesta. La gracia es que dura un día". Es lo que se lee en una página en Internet al referirse a su "dieta para bajar la panza". Y continúa: "Podrá tomar o comer sólo una de las siguientes propuestas cada dos

horas: caldo de verduras, jugo de manzana o durazno, licuado de manzana, pera o durazno; manzana al horno, manzana rallada, lácteos descremados, puré de zapallo (una especie de calabaza) condimentado con una pizca mínima de sal y media cucharadita de aceite".

Por imposible que parezca (pero hay quien lo cree), esta dieta propone que en 24 horas se puede desinflamar el sistema digestivo, para así desaparecer esa antiestética pancita. Al respecto, Gabriela Noriega, licenciada en Nutrición y Ciencias de los Alimentos, opina: "Un solo día no es suficiente para lograr una limpieza completa que desinflame los tejidos y que se puedan observar resultados alentadores. La dieta hace referencia a que un exceso de carbohidratos puede provocar el abultamiento del abdomen, sin embargo, la propuesta es sumamente alta en carbohidratos.

"También incluye lácteos que de ninguna manera ayudan a desinflamar los tejidos, por lo contrario, generan un exceso de moco que va desde el estómago hasta el colon como respuesta a una agresión a estos tejidos. Los lácteos deben ser totalmente eliminados de cualquier dieta que persiga una limpieza o desinflamación".

Además, la nutrióloga Gabriela Noriega advierte algunos de los riesgos y consecuencias para quienes deciden seguir esta dieta: "Llevar un régimen más allá del tiempo indicado sin supervisión profesional (médico o nutriólogo) puede traer serias deficiencias nutrimentales y problemas de salud, pues, en este caso, su contenido proteínico es bajo comparado con las recomendaciones para un adulto sano.

"La fuerza aérea"

Otra dieta muy difundida por Internet es la de "la fuerza aérea" (incluso el nombre resulta inverosímil e irrisorio), la cual sugiere desayunar durante siete días café endulzado con sacarina y pan integral, mientras que para la comida y la cena recomienda carnes y ensaladas.

Nuevamente, la nutrióloga Gabriela Noriega tiene algo que opinar: "Una dieta con estas características, aunada al consumo de pocos líquidos durante más de una semana, trae severas consecuencias. Se puede producir una elevación del ácido úrico en la sangre, lo que da origen a una enfermedad llamada gota (que consiste en una hinchazón articular extremadamente dolorosa). Por si esto fuera poco, pueden aparecer ciertas complicaciones cardiacas con muerte súbita, asociadas a niveles altos de colesterol, o la formación de cálculos biliares".

Por qué no confiar

Generalmente, los regímenes alimenticios difundidos a través de Internet ofrecen resultados ilusorios. Gran parte de la rápida pérdida de peso es agua y no grasa, por lo que pueden esperarse cambios en la báscula, pero no así en la talla. Al terminar con la dieta, es casi seguro que pronto se recupere el peso anterior, pero esta vez acompañado de algunos kilos adicionales.

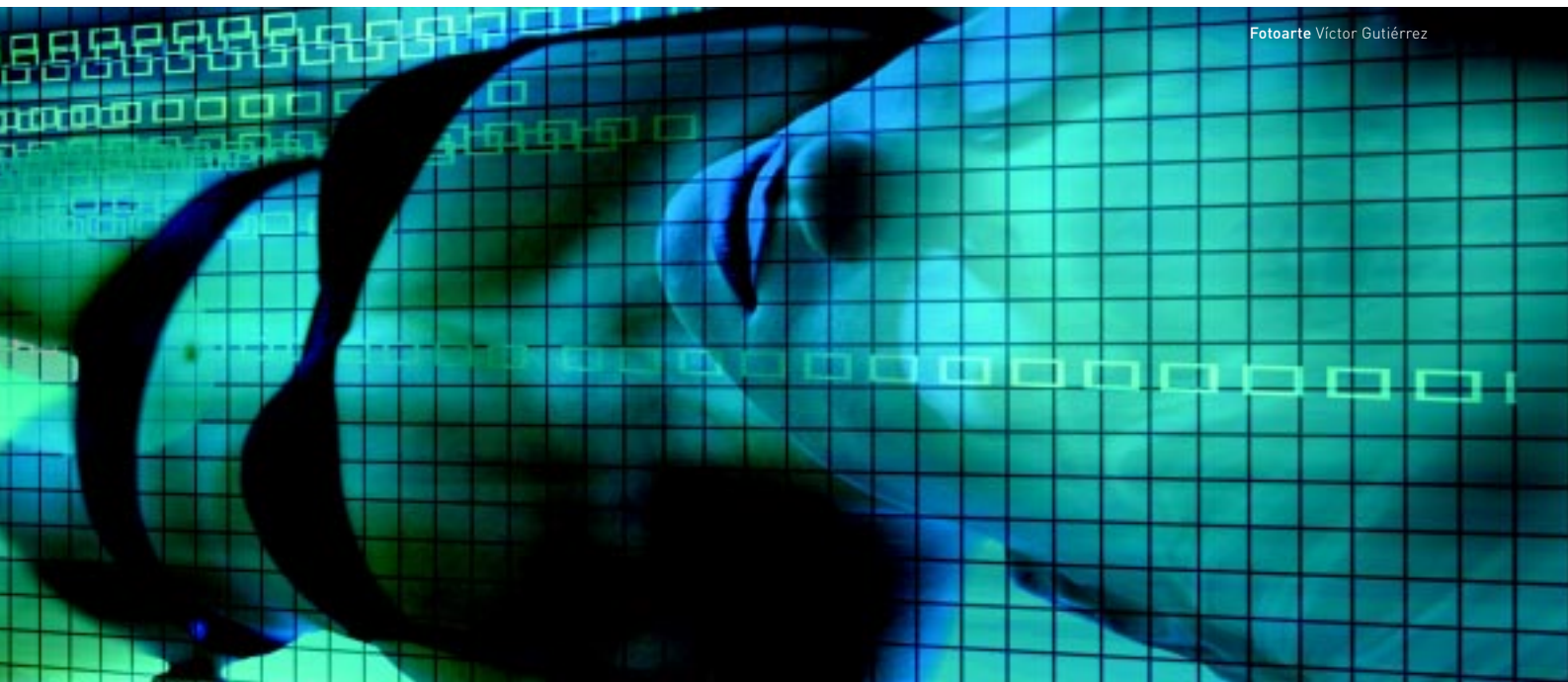
Estas dietas de afición pasajera deterioran no sólo la salud física, sino el estado emocional del individuo, ya que no logra manejar su sobrepeso.

Antes de empezar cualquier régimen de más de una semana de duración, es muy importante consultar a un especialista. Únicamente él puede indicarle cuál es la dieta adecuada a seguir según sus características personales, como la talla, el peso (actual e ideal), la actividad física, la edad y el estado de salud.

"Debe quedar muy claro que estas dietas de afición pasajera están siempre contraindicadas en las personas que tienen padecimientos como diabetes, problemas renales o cardiovasculares, de presión arterial (alta o baja) o de la tiroides", observa la nutrióloga Gabriela Noriega.

Todo lo anterior es algo que no le quita el sueño en lo más mínimo a quien escribe o publica en Internet dietas que prometen una pérdida rápida de peso. En conclusión, ¿usted confiaría su salud a lo que "dice" una pantalla?

Fuente Gabriela Noriega, licenciada en Nutrición y Ciencias de los Alimentos, colaboradora de la página en Internet www.todamujer.com • Sondeo en Internet



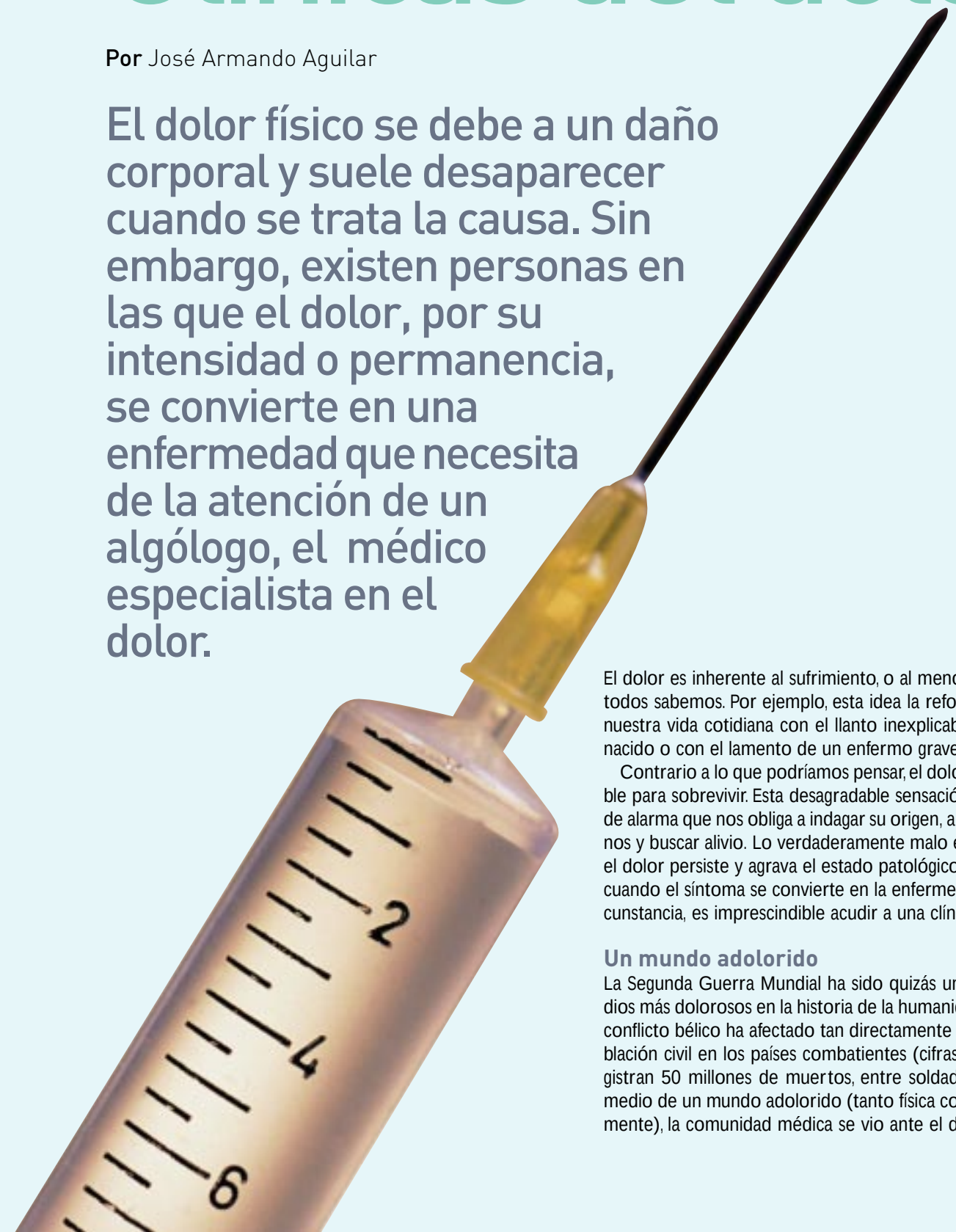
Fotoarte Víctor Gutiérrez

Cuando el síntoma se vuelve enfermedad

Clínicas del dolor

Por José Armando Aguilar

El dolor físico se debe a un daño corporal y suele desaparecer cuando se trata la causa. Sin embargo, existen personas en las que el dolor, por su intensidad o permanencia, se convierte en una enfermedad que necesita de la atención de un algólogo, el médico especialista en el dolor.



Fotografías Archivo

El dolor es inherente al sufrimiento, o al menos eso es lo que todos sabemos. Por ejemplo, esta idea la reforzamos durante nuestra vida cotidiana con el llanto inexplicable de un recién nacido o con el lamento de un enfermo grave.

Contrario a lo que podríamos pensar, el dolor es indispensable para sobrevivir. Esta desagradable sensación es un sistema de alarma que nos obliga a indagar su origen, a fin de protegernos y buscar alivio. Lo verdaderamente malo empieza cuando el dolor persiste y agrava el estado patológico inicial, es decir, cuando el síntoma se convierte en la enfermedad; en esta circunstancia, es imprescindible acudir a una clínica del dolor.

Un mundo adolorido

La Segunda Guerra Mundial ha sido quizás uno de los episodios más dolorosos en la historia de la humanidad: ningún otro conflicto bélico ha afectado tan directamente la vida de la población civil en los países combatientes (cifras no oficiales registran 50 millones de muertos, entre soldados y civiles). En medio de un mundo adolorido (tanto física como psicológicamente), la comunidad médica se vio ante el descomunal reto

de ayudar a resarcir los daños. Los sobrevivientes de los diversos frentes de combate llegaban a los hospitales con lesiones que excedían el manejo convencional que se brindaba a un paciente traumatizado; muchos de ellos iban con dolorosas secuelas de tipo crónico que ameritaban atención, cuidado y estudios especiales.

En Estados Unidos y Europa algunos médicos, principalmente anestesiólogos, comenzaron a dedicar la mayor parte de su tiempo a estudiar los síntomas dolorosos de difícil tratamiento. Entre estos galenos se encontraba el doctor mexicano Vicente García Olivera, quien declara: "En 1945 estuve adscrito al servicio de anestesiología del conocido Hospital Belbio, en Estados Unidos. Yo desconocía qué era una clínica del dolor hasta que me reuní con los médicos anestesiólogos dedicados a atender el dolor de los soldados norteamericanos. Cuando terminó la guerra en octubre de 1945, me quedé con ellos más tiempo para afinar detalles, con el propósito de fundar en México una pequeña clínica".

A su regreso, en 1946, el doctor García Olivera encontró que no todos compartían su entusiasmo por su innovadora propuesta. De modo que fue hasta 1976 cuando, aprovechando que lo nombraron instructor de un curso de anestesia en el Hospital General de México, comenzó a difundir sus conocimientos acerca del dolor. "Finalmente nos concedieron un pequeño espacio dentro del hospital para comenzar a trabajar y establecer la primera clínica del dolor que hubo en México", afirma el doctor García.

¿Qué es una clínica del dolor?

"Es un servicio que se dedica a tratar los casos en los que el padecimiento ya fue diagnosticado por la especialidad de base cuando ésta no puede controlar el dolor con los tratamientos médicos convencionales", responde Miguel Jiménez Olvera, médico adjunto de la Clínica del Dolor del Hospital General de México. Es decir, las clínicas atienden el dolor que deja de cumplir su función como sistema de alerta, para volverse un dolor inútil y destructivo física, moral y socialmente.

Las clínicas del dolor trabajan sobre la base de la integración de un equipo multidisciplinario de médicos, dependiendo del tipo y de la causa del dolor (médico general, neurólogo, oncólogo, reumatólogo, pediatra), encabezados por el médico algólogo, que es un anestesiólogo especialista en el tratamiento del dolor.

Los centros algológicos, como también se les conoce, manejan recursos altamente especializados, como bloqueos nerviosos (se interrumpe la vía entre el lugar donde se genera el dolor y el cerebro, para que éste no reciba la información, con lo que se alivia el dolor), infiltración de anestésicos, técnicas de relajación y fisioterapia, así como medicamentos (analgésicos, narcóticos, antidepresivos y antiepilépticos, entre otros).

Clínicas del dolor en el D.F.

	Teléfono
Hospital General de México	5999-6133
Centro Médico Nacional Siglo XXI	5627-6900
Hospital ABC	5230-8000
Médica Sur	5424-7200 y 01-800-501-0101
Hospital Infantil de México	5228-9917
Instituto Nacional de Cancerología	5628-0400
Instituto Nacional de la Nutrición, Salvador Zubirán	5573-1200
Instituto Nacional de Neurología y Neurocirugía	5606-3822
Hospital Juárez de México	5747-7560

Finalmente, la misión de los algólogos es buscar la causa de ese dolor que se resiste a desaparecer y eliminarlo. El doctor Jiménez Olvera explica: "Sin embargo, hay algunos casos en los que podemos identificar la causa y no eliminarla. Por ejemplo, el tratamiento de cáncer está enfocado a disminuir el sufrimiento del paciente y el resto de los síntomas relacionados con la enfermedad: náusea, vómito, fiebre, constipación, desnutrición, etcétera, a los cuales llamamos cuidados paliativos".

La algología no sólo se dedica al estudio y alivio del dolor físico sino también del sufrimiento anímico. La experiencia del dolor es íntima, individual y muy difícil de expresar, por lo que es común que una persona que vive atormentada por el dolor físico padezca depresión, angustia e incluso ideas suicidas. Por eso, la presencia de psicólogos y psiquiatras también resulta de gran importancia en las clínicas del dolor.

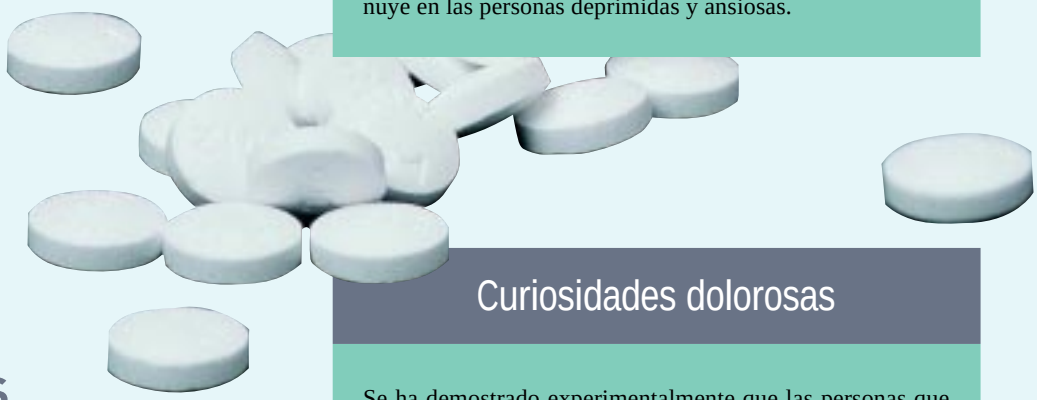
De los algólogos y sus pacientes

Actualmente, la algología es una especialidad médica reconocida por la Universidad Nacional Autónoma de México, y tiene como Centro Nacional de Capacitación al Hospital General de México (el Instituto Nacional de Nutrición y el de Cancerología son otros de los lugares donde también se forman algólogos). Pero el número de especialistas en dolor no es suficiente para satisfacer la demanda: se calcula que la cifra no rebasa los 750 en todo el país.

El doctor Uriah Guevara López, jefe de la Clínica del Dolor y Cuidados Paliativos del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán, nos explica el porqué: "Para recibir un título universitario de clínica del dolor es requisito indispensable ser anestesiólogo y tomar el curso en algología, que dura un año. Así entonces, quien pretenda ser médico especialista en dolor tiene que dedicar 11 años a su preparación universitaria (siete de medicina, tres de anestesiología y uno más del curso); el proceso es muy largo".

Cada quien su dolor

El umbral del dolor (grado de intensidad del dolor que puede soportar una persona; a mayor umbral, menor dolor) puede variar de un individuo a otro, e incluso puede modificarse a lo largo de su vida; por ejemplo, el umbral del dolor disminuye en las personas deprimidas y ansiosas.



Curiosidades dolorosas

Se ha demostrado experimentalmente que las personas que son de origen mediterráneo tienen umbrales de sensibilidad a los choques eléctricos más bajos que las personas de origen anglosajón.

Los cargadores nepaleses, acostumbrados a una vida y a un clima rigurosos, toleran choques eléctricos mucho más intensos que los que pueden soportar los occidentales antes de sentir dolor.

La presencia de psicólogos y psiquiatras también resulta de gran importancia en las clínicas del dolor.

Es común que una persona que vive atormentada por el dolor físico padezca depresión, angustia e incluso ideas suicidas.

Una vez que se ha hablado sobre dónde y quién puede atender el dolor crónico, es momento de aclarar qué pacientes pueden ser atendidos en estos centros especializados: "Lo primero que se requiere es la evaluación del médico general. Es muy difícil que el paciente pueda diferenciar entre un dolor agudo, que puede ser muy intenso pero que se alivia con una de las medidas habituales, y un dolor crónico. El médico es quien debe decidir si es necesario canalizarlo a una clínica del dolor", afirma el doctor Uriah Guevara.

Los padecimientos más comunes por los que acuden las personas a las clínicas del dolor son principalmente cáncer, dolor de espalda, padecimientos osteomusculares de tipo degenerativo (problemas por desgaste de columna, articulaciones, hombros y cadera), lesiones sobre nervios periféricos (muchos relacionadas con la diabetes *mellitus*), dolor postamputación, problemas arteriales y migraña.

En el Distrito Federal existen cerca de una decena de clínicas del dolor; y algunas ciudades de nuestro país como Guadalajara, Monterrey, Tijuana, Mexicali, Veracruz y Tampico también cuentan con centros algológicos. Para saber cuál es la clínica más cercana a su localidad, pregunte en las instituciones públicas del sector salud de su estado, o a su médico particular.

Por lo demás, el futuro de la algología en México es promisorio aunque, como muchas otras ramas de la salud, requiere de mayor apoyo. Desde hace algunos años existe la Asociación Mexicana de Algología, que por cierto lleva el nombre del precursor de las clínicas del dolor en nuestro país, doctor Vicente García Olivera.

Fuente Entrevistas con el doctor Vicente García Olivera, y con Miguel Jiménez Olvera, ambos de la Clínica del Dolor y Cuidados Paliativos del Hospital General de México • Doctor Uriah Guevara López, jefe de la Clínica del Dolor y Cuidados Paliativos del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición, Salvador Zubirán.

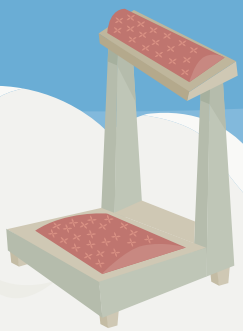
Cuánto cuesta

Morir

Por Leonardo Huerta Mendoza

Al dolor causado por la muerte de algún familiar cercano se suman fuertes gastos. En esos momentos de confusión es necesario saber a cuánto asciende el costo de los paquetes funerarios y qué incluyen.

Paquete de
$ 35,000.00 *



Incluye:

- Capilla de velación para 30 personas
- Ataúd metálico
- Embalsamado

Servicios adicionales:

- Cremación: $ 1,587.00
- Urna de alpaca: $ 2,391.00
- Cafetería: $ 3,500.00

Paquete de
$ 2,800.00 *

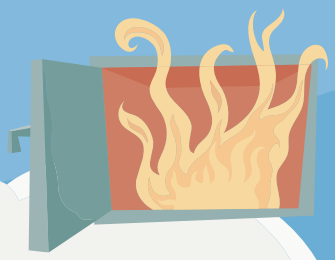
En velatorios del ISSSTE
(Si no es empleado federal, el precio es de $ 3,200.00)

Incluye:

- Ataúd económico de lámina

Servicios adicionales:

- Embalsamado: $ 380.00

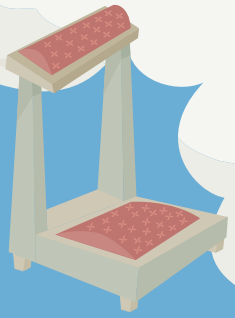


Existen otros paquetes
más caros y más baratos que los aquí mencionados.
La diferencia en los precios de los servicios funerarios depende de la calidad de las instalaciones de las agencias y del material del ataúd o urna.
Ante esta ineludible y dolorosa experiencia y los gastos que se generan, conviene prevenir: con anticipación compre el paquete funerario que más se adecue
a sus posibilidades.

Paquete de
$ 17,000.00 *

Incluye:

- Capilla de velación para 20 personas
- Fosa en un panteón civil de la Ciudad de México, o Urna de fibra de vidrio



Servicios adicionales:

- Embalsamado: $ 3,000.00

* Estos servicios son comunes a todos los paquetes:

- Trámites legales ante el Registro Civil, Departamento del Distrito Federal o Secretaría de Salud.
- Traslado del cuerpo al velatorio.
- Preparación del cuerpo (limpieza y maquillaje).
- Capilla de velación.
- Carroza de la capilla al panteón o al crematorio.

Ilustraciones Víctor Gutiérrez

Otros gastos

Todavía es común que mucha gente vele al difunto en su domicilio, lo cual también conlleva gastos. Se acostumbra ofrecer café acompañado de pan, lo que tiene un costo aproximado de **$ 400.00**, más un gasto estimado de **$ 2,000.00** de **flores** y **cirios**.

Si se contrata el servicio de un autobús *pullman*, el precio promedio es de **$ 700.00**. El costo del traslado del cuerpo a un panteón fuera de la zona metropolitana de la Ciudad de México es muy alto, pero varía de una funeraria a otra. Si no cuenta con una fosa y la adquiere en alguno de los panteones civiles del Distrito Federal, su costo no es mayor a **$ 300.00**.

El precio promedio de una **fosa de 1.20 m x 2 m** para **dos ataúdes** en algún panteón particular (los únicos donde podría encontrar fosas a perpetuidad) es de **$ 16,000.00**. Este precio puede variar según la ubicación de la fosa dentro del cementerio.

Espagueti a la marinera

Pasta "al dente"

Para que la pasta quede cocida en su punto ideal o "al dente" se requiere por lo menos un litro de agua por cada 100 g de pasta, con unas gotas de aceite y un poco de sal, de preferencia gruesa. La pasta se vacía cuando el agua esté hirviendo, y el tiempo de cocción se cuenta a partir de que ésta comience a hervir de nuevo.

Para evitar que se pegue, la pasta debe cocerse a fuego medio (alrededor de 15 minutos o lo que indique el fabricante) y removerla sólo ocasionalmente, de preferencia con un tenedor de madera. Un vez lista, la pasta debe escurrirse de inmediato, pero sin enjuagarse.

Chícharos

Son las semillas de una planta herbácea de la familia de las leguminosas (*Pisum sativum*), originaria de Asia.

El chícharo es una legumbre que se puede consumir cuando sus granos aún no maduran; entonces es considerado como una verdura. Cuando está plenamente seco, se consume como leguminosa (se le conoce como arveja, arvejón o alverjón).

En estado tierno aporta betacarotenos (forma vegetal de la vitamina A) y vitamina C. Con excepción de estas dos vitaminas, todos sus demás nutrimentos aumentan cuando el chícharo se seca (arveja).

Foto Archivo

Calamar

La palabra calamar proviene del italiano *calamaro* (tintero) porque los calamares, igual que otros cefalópodos, como sistema de defensa expulsan un líquido oscuro.

Tipos de calamares

El calamar aleta larga es de un color que va del café rojizo al café oscuro en el dorso, y es descolorido en la parte ventral. Se localiza principalmente en el Golfo de México y el Mar Caribe.

El calamar gigante va del color rosa pálido hasta el púrpura, pasando por el color café. Llega a medir de 2 a 4 metros.

Los nutrimentos del calamar

El calamar se vende fresco, cocido, congelado, enlatado y seco salado; entero, fileteado y sin vísceras, o en forma de anillos y cubos. Tiene un contenido de proteínas similar al del pescado fresco, aunque es mucho más bajo en grasa. Es una muy buena fuente de zinc, un mineral que fortalece el sistema inmunológico, lo que ayuda a evitar infecciones recurrentes, favorece la cicatrización, mantiene la piel sana, mejora la memoria y es indispensable para un crecimiento óptimo en los niños.

Los tentáculos de calamar se obtienen del calamar gigante y contienen proteínas de alta calidad; es un buen sustituto del pulpo y muy económico y sabroso.

El ajo

Originario de Asia Central, pasó a Europa y de ahí a todo el mundo. Existen varios tipos de ajo: el blanco (que es el más común); el rosa, que tiene dientes rojizos, y el macho, que contiene sólo un diente, generalmente grande. Con el ajo se condimentan innumerables platillos.

Sano por tradición

Al ajo se le atribuyen muchas propiedades médicas, por su contenido de compuestos de azufre. La medicina tradicional recomienda tomarlo diariamente para reducir la presión arterial y las concentraciones sanguíneas de colesterol; además es útil como descongestionante nasal, desparasitante y desinflamatorio.

Cómo comprar ajo

Cerciórese de que el ajo esté maduro y que tenga un peso más o menos acorde a su tamaño; la cascarilla que lo envuelve debe estar seca y desprenderse como si fuera papel. Para su conservación se debe guardar en un sitio fresco, seco y bien ventilado.

Valor nutrimental del ajo

Es rico en potasio y zinc, principalmente; también contiene vitamina C, hierro y magnesio. El potasio regula la cantidad de agua que retienen las células del organismo y es esencial para el adecuado funcionamiento de los riñones, el corazón y otros músculos.

Aceite de oliva

El aceite de oliva se extrae de los frutos del olivo, conocidos como aceitunas. El color y tipo del aceite dependen del proceso de refinado. Hay cuatro tipos de aceite de oliva en el mercado, entre los cuales destacan el virgen, el puro y el refinado. El de orujo de aceituna, que se obtiene de subproductos de la aceituna como la cáscara o la pulpa ya procesada, se emplea menos.

Aceite virgen

Se llama así porque no ha sufrido ningún proceso químico o de purificación; se extrae presionando el fruto, lo que permite conservar su tonalidad verde. En cambio, los aceites puros y refinados son amarillos.

Contenido nutrimental del aceite

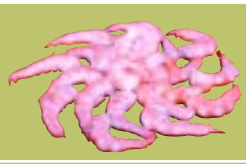
El tejido graso del cuerpo protege a los órganos y ayuda a mantener la temperatura corporal. Por eso, en general, es importante incluir las grasas en la alimentación. Además, añaden sabor a los alimentos, proporcionan energía y son fuente de vitaminas A, D, E y K.

Foto Archivo

Ingredientes

(6 raciones)

400 g de espagueti cocido y escurrido



150 g de camarones precocidos

3 cucharadas de queso parmesano rallado (30 g)

1 trozo de cebolla picada (30 g)

3 dientes de ajo finamente picados (6 g)

Preparación

1

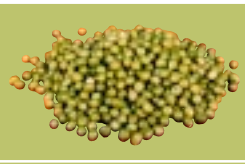
En el aceite caliente acitrone el ajo y la cebolla.

2

Añada los camarones, los calamares, los jitomates y los chícharos.

400 g de calamar limpio, cocido y picado

4 jitomates bola picados (800 g)



200 g de chícharos precocidos

125 ml de vino blanco

4 cucharadas de aceite de oliva (40 ml)

8 hojas de albahaca fresca, lavadas y finamente picadas (4 g)

sal y pimienta al gusto

Aporte nutrimental por ración

Kilocalorías	463
Proteínas	27 g
Grasas	10 g
Colesterol	41 mg
Fibra dietética	3 g

3 Cuando el jitomate empiece a cambiar de color, agregue el vino blanco, las hojas de albahaca y sazone con sal y pimienta. Deje hervir hasta que la salsa esté en su punto.

4 Agregue la pasta y mezcle con movimientos envolventes.

5 Por último, sírvalo muy caliente y espolvoree un poco de queso parmesano.

Fotos Juan José Morín
Gastrónomo Joel Hassey Méndez
Fuentes Unidad de Orientación Alimentaria, Profeco • Departamento de Educación Nutricional, Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán • Joan Corominas. *Breve Diccionario Etimológico de la Lengua Castellana*. Editorial Gredos, Madrid, 1973.

Calaveritas de

Ingredientes

- 4 tazas de cereal de amaranto tostado (150 g aprox.).*
- 460 g de chocolate con leche en trocitos (20 barras de 23 g cada una).**
- pasitas y trocitos de nuez para simular los ojos y dientes.*

* Se adquiere en tiendas de semillas o supermercados.
** Se consiguen en cualquier tienda de materias primas para repostería.

Utensilios

- cacerola grande para baño María con capacidad de 6 litros.
- tazón o cacerola de peltre refractario con capacidad de 3 litros.
- cuchara o pala de madera.
- platón o charola.

Rendimiento: 400 g aproximadamente.
Tiempo de preparación: 1 1/2 horas.

Procedimiento

1 Ponga a calentar la cacerola grande con agua suficiente para baño María.

amaranto con chocolate

2 Cuando suelte el hervor regule la flama de tal manera que continúe hirviendo lentamente (para evitar que el agua salpique al chocolate). En el tazón o en la cacerola de tres litros coloque el chocolate y póngalo a calentar a baño María hasta que se funda, sin dejar de mover.

3 Retire el tazón del fuego y añada poco a poco el amaranto, integrando perfectamente ambos ingredientes con la pala.

Diferencia entre huauzontle y amaranto

Hay quien cree que el huauzontle y el amaranto son la misma planta. La confusión obedece a que ambas plantas son muy similares, o tal vez a que en náhuatl la planta de amaranto recibe el nombre de *huaute* o *huautli,* bledo; por su parte, huauzontle proviene de *huautzontli,* de *huautli,* bledo, y de *tzontli,* cabello.

Fotografía de archivo

Amaranto para comulgar

Los sacrificios humanos en el México precolombino pueden comprenderse a partir de la idea que tenían los mexicas sobre el destino de los muertos. Las víctimas alimentaban a los dioses, sobre todo con su corazón y su sangre, para convertirse ellas mismas en la deidad o en parte de su séquito. En algunos casos consumían la carne del dios, representada por la víctima del sacrificio; en otros, comulgaban con la imagen del dios hecha a base de semillas de amaranto.

Himno nutricional a la alegría

El amaranto tiene una cantidad importante de proteínas de calidad, cuya composición se asemeja a las de la leche. Además, contienen lisina, un aminoácido esencial para la alimentación humana.

Amaranto pop

Las semillas de amaranto, como las de maíz con que se hacen las palomitas, se someten al calor para que revienten. Este procedimiento de cocción hace que adquieran volumen y mejores propiedades proteicas.

4 Cuando la mezcla anterior se enfríe un poco y pueda tomarla con las manos, moldee las calaveritas, presionándolas para que no se deshagan; forme los ojos y la boca con pasas y nueces.

Envasado

Las calaveritas de amaranto se guardan en un recipiente bien cerrado o envueltas cada una en papel celofán o plástico adherible. Si las coloca dentro del recipiente, coloque una etiqueta con el nombre del producto, la fecha de elaboración y la de caducidad.

Fotografía de archivo

Amaranto espacial

En 1985, el astronauta mexicano Rodolfo Neri Vela, que formó parte de la tripulación de la nave espacial *Atlantis*, llevó al espacio unas semillas de amaranto: la planta germinó y floreció durante el vuelo orbital.

Alegría en la India

En las plazas públicas y en los pequeños comercios de la India se venden *alegrías* en forma de pastel, el cual se corta en rebanadas. En Bangladesh y Nepal se guisa la hoja de la planta de amaranto de muy diversas maneras.

El amaranto está en China

China es el país en donde se cultiva la mayor extensión de amaranto. Los chinos consumen las hojas y semillas de esta planta para preparar fideos, panqués y dulces; además, recientemente se les emplea como forraje para animales.

De la planta de amaranto también se extrae un colorante para la salsa de soya.

Fotografía de archivo

Conservación y caducidad

Las calaveritas elaboradas mediante esta tecnología se mantienen en buen estado durante tres meses si las conserva en un lugar fresco y seco. Si desea, puede refrigerarlas.

Componentes nutrimentales

Cada 100 gramos de amaranto aportan a la dieta calcio (247 mg), carbohidratos (65.1 g), proteínas (12.9 g), nutrimentos necesarios para el mantenimiento de huesos y dientes, así como para la formación y el mantenimiento de los músculos. Además, el amaranto es un cereal que favorece la digestión.

Dato interesante

Cuando los españoles llegaron a América, el amaranto era un grano muy importante para los aztecas. Se dice que había una producción de cerca de 20 mil toneladas por año.

Con el amaranto se elaboraban diversos alimentos como atoles, tamales, pinole y tortillas, y sus hojas se consumían también como verdura.

Beneficio

Al elaborar esta tecnología en casa, obtendrá un ahorro hasta de un 35% con respecto al producto comercial, además de obtener un producto higiénico y de buena calidad.

Recomendaciones

- Para sacar las calaveritas fácilmente, puede usar moldes de plástico, previamente untados con mantequilla. También puede elaborar diversas figuras alusivas al Día de Muertos.
- Después de añadir el amaranto al chocolate, es posible agregar a la mezcla pasas, nueces o almendras en trocitos.
- El amaranto solo o con chocolate se puede consumir con yogur, con licuados o con fruta picada, entre otras combinaciones posibles.

Fotografías Juan José Morín
Viñetas Roberto Paz
Fuente Unidad de Orientación Alimentaria, Dirección General de Organización de Consumidores, Profeco • www.intermedik.com.mx

Quién es quién en los precios

Captamos semanalmente los precios de cientos de productos en una amplia red de establecimientos en 23 ciudades del país, para que usted pueda comprar mejor.

Consulte la información de Quién es Quién en los Precios:

- Llamando al Teléfono del Consumidor: 01-800-468-8722
- Visitando nuestra página electrónica: www.profeco.gob.mx
- Solicitando un ejemplar gratuito del folleto en las delegaciones Profeco del área metropolitana

Además, con nuestro nuevo Sistema Interactivo, en Internet, arme su canasta básica y vea en qué establecimiento de la Ciudad de México ahorrará más.

Para ahorrar y comprar mejor, ¡compare precios!

Profeco
Procuraduría Federal del Consumidor

Un dominŠ electrizante

¿Alguna vez te has preguntado cuánta energía gastan los aparatos eléctricos que utilizas todos los días? Con este divertido dominó lo sabrás.

Cu/ntaenerg™a consumen...

Radio	15 W
Cuchillo el"ctrico	95 W
Batidora	120 W
M/quinade coser	125 W
Ventilador	150 W
TV blanco y negro	160 W
Extractor de jugos	250 W
Refrigerador	400 W
Bomba de agua	500 W
Aspiradora	600 W
Parrilla el"ctrica	850 W
Horno el"ctrico	1200 W
Aire acondicionado	2200 W

ÀSab™aque...?

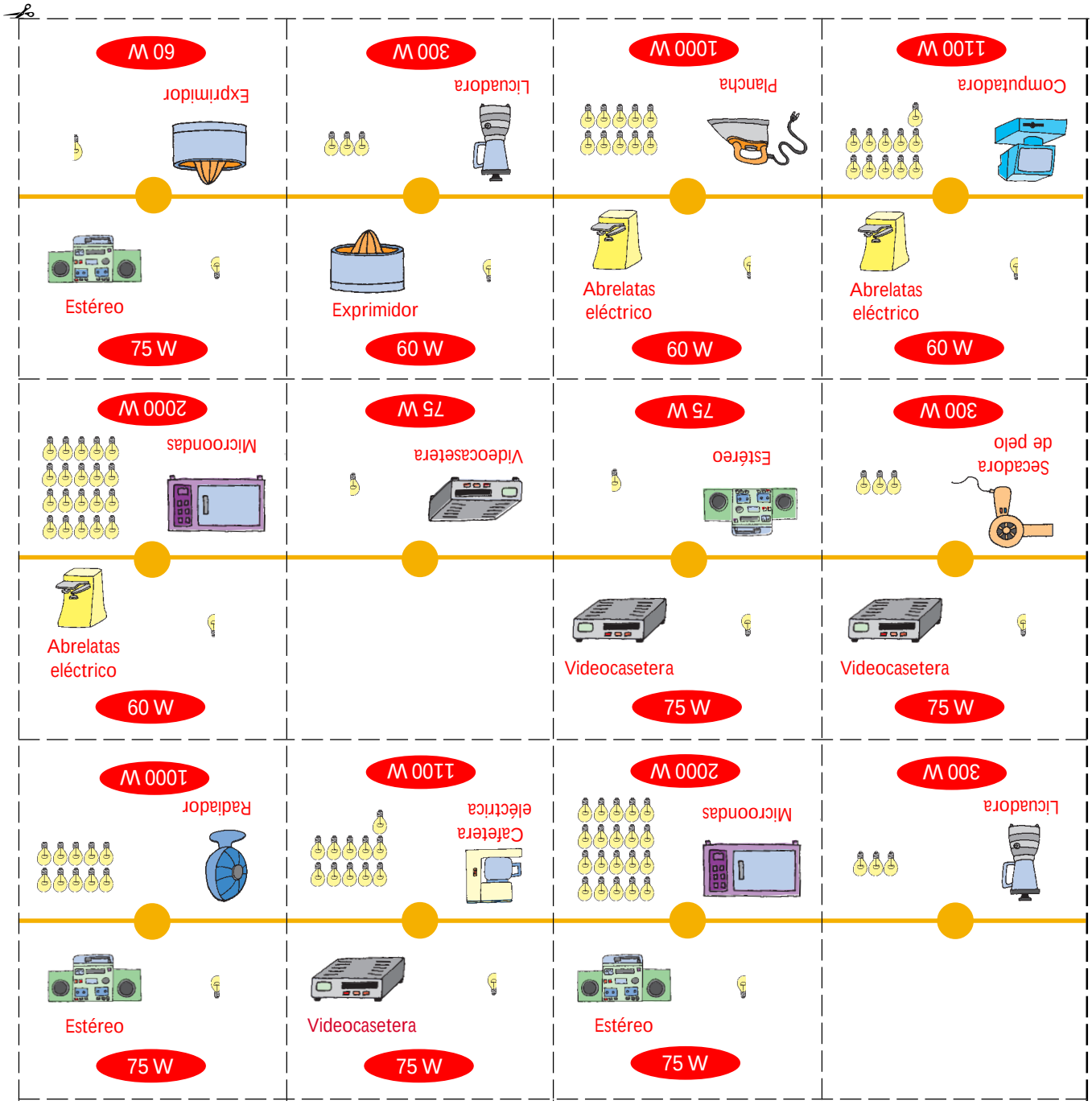
- En palabras muy simples, puede decirse que un watt es la cantidad de energ™aque un aparato (radio, televisor, refrigerador, ventilador, foco...) consume por segundo.
- El 21 de octubre de 1878, Tom/s Alva Edison (1847-1931), uno de los grandes inventores, dio a conocer al mundo la l/mparaincandescente o foco.
- Las l/mparasfluorescentes compactas consumen 75% menos energ™ael"ctrica que los focos comunes, y duran 10 veces m/s.

Fuente: Secretaría de Energía

En este dominó para iluminados, la cantidad de foquitos te dice cuánta energía eléctrica se gasta por hora (1 foco entero representa 100 watts); para jugar, sólo tienes que seguir estas instrucciones:

- Recorta las fichas (por la línea punteada) y pégalas sobre cartón.
- Juega siguiendo las reglas de una partida de dominó común y corriente; debe haber un máximo de 4 jugadores.
- Fíjate cómo aquí, en vez de puntitos del uno al seis, tienes watts (60, 75, 300, 1000, 1100 y 2000).

Recuerda que debemos apagar las luces cuando no estamos en una habitación, así como usar lámparas ahorradoras de energía y emplear los aparatos eléctricos con moderación, pues ¡la energía desperdiciada es como el agua que se va por las coladeras, aunque nadie la vea!



Lavadora
300 W
Secadora de pelo
300 W
Televisor a color
300 W
Lavadora
300 W
Radiador
1000 W
Radiador
1000 W
Cafetera eléctrica
1100 W
Plancha
1000 W
Computadora
1100 W
Tostador
1100 W
Tostador
1100 W
Microondas
2000 W
Exprimidor
60 W
Exprimidor
60 W
Microondas
2000 W
Televisor a color
300 W
Plancha
1000 W
Computadora
1100 W
Microondas
2000 W
Plancha
1000 W
Radiador
1000 W
Microondas
2000 W
Cafetera eléctrica
1100 W
Microondas
2000 W

Hotel sin eterna primavera

El viernes 11 de julio de este año, mi esposa reservó por teléfono una *junior suite* para pasar la noche del 12 de ese mes en el Hotel Spa Villa Vida S.A. de C.V. (antes Posada Tlaltenango), en Cuernavaca, Morelos. Nos pidieron que depositáramos el importe por la habitación en una cuenta bancaria, y así lo hicimos.

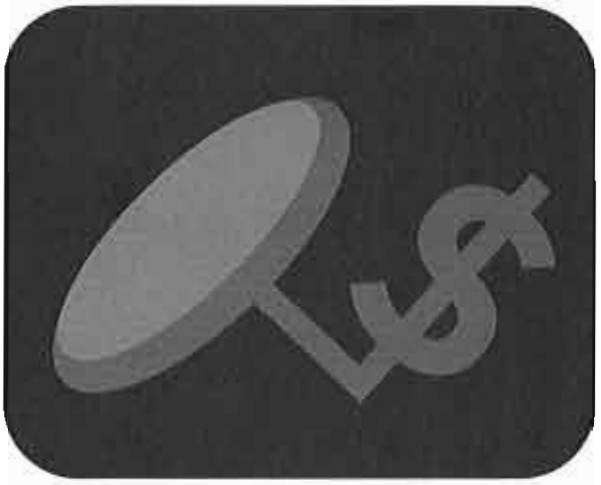
Cuando llegamos al hotel y nos entregaron la habitación, nos encontramos con la sorpresa de que la habitación era inferior a la que habíamos pagado. Al parecer, las personas de la recepción desconocían que ya nos habíamos alojado antes en el hotel y conocíamos las características del cuarto que pedimos: primero trataron de argumentar que sí era el tipo de habitación por la que habíamos pagado; cuando les señalamos las diferencias, ellos contestaron que la situación se debía a que ya estaban ocupados todos los cuartos y que todo era un error de comunicación. Al exponerles que entonces nos habían cobrado de más y no nos lo habían hecho saber, la encargada argumentó que ella suponía que estábamos pagando un cargo extra, el cual nunca supo explicar en qué consistía. Como resultado de la discusión, accedieron a devolvernos la diferencia correspondiente a los precios entre la habitación pagada y la que nos dieron.

Pensamos que nuestras peripecias habían terminado ahí, pero en la madrugada del domingo nos despertó el paseo nocturno de una enorme cucaracha alojada entre las sábanas. Al hacer el reclamo correspondiente, nos enviaron un cambio de sábanas, pero nadie se disculpó por lo ocurrido y cuando entregamos la habitación y preguntamos por la persona responsable del lugar para hacerle saber nuestras inconformidades, ésta nunca apareció.

Les ruego publicar mi caso para que los amigos lectores no se dejen sorprender por los maltratos de algunas compañías hoteleras.

Erick Anzueto Salazar

Envíenos sus experiencias relacionadas con la contratación de servicios y la compra de productos a Av. José Vasconcelos 208, piso 14, colonia Condesa, C.P. 06140, México, D.F., al fax (55) 5553-0574, o a **rconsumidor@profeco.gob.mx**



SKY se echa para atrás

Soy suscriptor de SKY desde finales de 1998, pero en abril solicité la cancelación del servicio por así convenir a mis intereses (además, mi contrato vencía el 30 del mismo mes).

Sin embargo, al día siguiente se comunicó conmigo el Sr. Efraín Cruz, empleado de esta empresa, ofreciéndome un paquete con más canales y más barato ($ 130 por mayo y $ 225 los meses consecutivos), a fin de que reconsiderara mi posición. Después de meditarlo un poco, acepté.

Una semana más tarde, me llamó el Sr. Sergio Hernández para decirme que los paquetes promocionales se habían cancelado y que tendría que pagar $ 299, más la diferencia correspondiente a mayo.

Éstas son las artimañas de SKY para retener a sus suscriptores: prometen mejores precios y a la semana se desdicen de lo ofrecido, con una total carencia de ética.

José Luis Becerra Santana

Los artículos 7 y 42 de la Ley Federal de Protección al Consumidor establecen que el proveedor está obligado a respetar los precios y las condiciones pactadas al momento de contratar, así como a cumplir con lo ofrecido en la publicidad o información proporcionada al consumidor.

Por lo tanto, hemos llevado cabo las gestiones necesarias para que SKY rescinda su contrato y se abstenga de cobrarle un servicio que usted no contrató bajo las condiciones que ahora le quieren imponer.

Equipaje desaparecido

Hace unos meses, al viajar en autobús de Ciudad Victoria rumbo a San Luis Potosí, el chofer hizo varias paradas intermedias. Cuando llegué a San Luis me di cuenta de que mi equipaje no se encontraba en el compartimiento. El personal a cargo me dijo que tenía que presentar mi denuncia en la taquilla donde había comprado el boleto, o sea, en Ciudad Victoria. Ante esta respuesta, opté por comprar ropa nueva y continuar con mi viaje.

Dos semanas después, regresé a Ciudad Victoria y presenté mi denuncia como me habían indicado. La persona de la taquilla me dijo que harían todo lo posible por recuperar mi equipaje, me pidió que inventariara el contenido de mi maleta (que en total arrojó un costo como de $ 3,500), y que regresara en una semana.

Durante casi un mes me trajeron con que sí y que no, y al final sólo me devolvieron $ 700, argumentando que debí haber declarado el contenido de mi maleta al subir al autobús.

Ing. Joel Lugo Ávalos

Si bien es cierto que todo pasajero tiene la obligación de registrar y documentar el equipaje antes de abordar un autobús, también es cierto que el provcedor debe darle un contrato de adhesión que regule la prestación del servicio del transporte (generalmente impreso al reverso del boleto de viaje) y que, entre otras cosas, estipule las condiciones para cobrar los pagos de las indemnizaciones por la pérdida de equipaje.

Si el proveedor no estipuló en qué consistiría o no cumplió con la indemnización, usted puede presentar su queja en la delegación **Profeco** más cercana a su domicilio, acompañado de dos copias fotostáticas de su comprobante de servicio. Si requiere más información, llame al teléfono del consumidor: 01-800-468-8722 desde cualquier punto de la República.

Octubre

El origen de octubre, nombre del décimo mes del año, según el calendario gregoriano, es el término latino *octobrem*, acusativo de *october* "octubre", literalmente "octavo (mes)", de *octo* "ocho". Como otros meses, octubre conservó este nombre aun después de volverse el décimo mes en el año 46 antes de nuestra era.

Día Mundial de la Alimentación

Con el fin de incrementar la conciencia mundial sobre el problema de la alimentación en el planeta, y de fortalecer la solidaridad en la lucha contra el hambre, la desnutrición y la pobreza, en 1979 la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO, por sus siglas en inglés) estableció que el 16 de octubre se celebrara el Día Mundial de la Alimentación. Se eligió este día porque en un día así se fundó la FAO, en 1945. La Asamblea General aprobó la celebración del día al considerar que "la alimentación es un requisito para la supervivencia y bienestar y una necesidad humana fundamental".

XXXI Festival Internacional Cervantino

El primer Festival Internacional Cervantino se realizó del 29 de septiembre al 28 de octubre de 1972 en Guanajuato, Gto., y participaron 14 países, incluido México. En 2003, el XXXI FIC se realizará del 15 de octubre al 2 de noviembre. En su organización participan el gobierno federal a través del Consejo Nacional para la Cultura y las Artes, el gobierno del estado de Guanajuato, la Presidencia Municipal de la ciudad de Guanajuato y la Universidad de Guanajuato. Este año, los invitados especiales son las representaciones de Alemania, Francia y del estado de Michoacán.

Efemérides

01 Día Internacional de las Personas de Edad-Mayores. El 14 de diciembre de 1990, la Asamblea General de las Naciones Unidas eligió este día para festejar a los ancianos, como reconocimiento a su contribución al desarrollo de la sociedad y para llamar la atención sobre el envejecimiento de la población.
02 En Taxco, Guerrero, en 1581 nació Juan Ruiz de Alarcón, dramaturgo, autor de *La verdad sospechosa* y *Las paredes oyen.*
03 Constitución de 1824. Primera Constitución Política formal que rigió en la Época Independiente de México. Estuvo vigente hasta 1835.
04 En 1957, los soviéticos pusieron en órbita el Sputnik I, primer satélite artificial de la Tierra. Día Internacional de los Derechos de los Animales. Día Interamericano del Agua.
05 Día Internacional del Docente.
06 Día Mundial del Hábitat, propuesto por la ONU desde 1985. Nace Francisco Gabilondo Soler, Cri-Cri, en 1907, en la ciudad de Orizaba, Veracruz.
08 Fundación de El Colegio de México, en 1940. Sus objetivos son, entre otros, fomentar los estudios de investigación en historia, ciencias sociales, filología y estudios internacionales. En 1974, el territorio de Quintana Roo se convirtió en Estado de la Federación.
09 Día Mundial del Correo.
10 En 1824 toma posesión de su cargo el primer presidente de la República, el General Guadalupe Victoria.
12 Descubrimiento de América por Cristóbal Colón, en 1492.
17 Día Internacional para la Erradicación de la Pobreza, establecido por la ONU desde 1993.
22 Constitución de Apatzingán. Fue publicada para su observancia el día 24 octubre. Nunca entró en vigor.
23 Por decreto presidencial, en 1943 se instituyó el Día Nacional de la Aviación.
24 Día de la Organización de las Naciones Unidas.
30 Nacimiento de Francisco I. Madero, en Parras, Coahuila, en 1873; fue revolucionario y presidente de la República de 1911 a 1913.

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
			1 Remigio	2 Gerino	3 Froylán	4 Marco
5 Flor	6 Bruno	7 Rosario	8 Benita	9 Sara	10 Luna llena Samuel	11 Clemencia
12 Día de la raza Pilar	13 Florente	14 Rolando	15 Teresa	16 Día mundial de la alimentación Galo	17 Mariano	18 Lucas
19 René	20 Aureliano	21 Celia	22 Elodia	23 Día Nacional de la aviación Día del médico Rómulo	24 Septimio	25 Daría
26 Termina el horario de verano (-1 hr) Luciano	27 Armando	28 Judas	29 Narciso	30 Victorio	31 Lucila	

Frutas y verduras del mes

Col (todo el año)

Coliflor (todo el año)

En nuestro próximo número

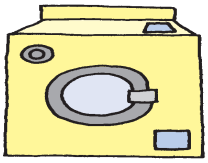


Foto de archivo

Limpio, que te quiero limpio

Librarse de la lata de tallar a mano la ropa es una de las mayores bendiciones que la tecnología nos ha dado. En este estudio nuestro Laboratorio le dice qué lavadora deja su ropa más limpia sin maltratarla.

Quesos maduritos

Antes de partir el queso, descubra cuáles son los mejores: tipo Manchego, Gouda y Chihuahua. Además, le decimos qué marcas se ostentan como quesos, sin serlo.

Foto de archivo

Automóviles importados

Sepa bien a bien en qué consiste la eliminación, en el 2004, de aranceles de importación de autos procedentes de Canadá, Estados Unidos y la Unión Europea, pues parece que no todo será miel sobre hojuelas.

Salvados por el cordón

En los últimos años comenzaron a funcionar en nuestro país los bancos que ofrecen conservar las células madre de la sangre del cordón umbilical del recién nacido, útiles para combatir enfermedades como la leucemia. En este artículo le diremos qué son las células madre, los posibles beneficios que pueden darle a la salud de su pequeño, sus opciones en bancos de cordón y cuánto cuesta contratar estos servicios.

Foto de archivo

La *Revista del Consumidor,* publicada mensualmente por la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco), está destinada a informar y a orientar sobre temas de consumo. Información sobre suscripciones, ventas y contratación de espacios para mensajes institucionales en al teléfono 5553-0574. El contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la opinión de la revista ni de Profeco: se incluyen a partir de nuestros principios editoriales de búsqueda de pluralidad y diálogo entre corrientes de opinión. Está permitida la reproducción de los estudios del Laboratorio y/o los análisis de precios en cualquier otro medio que apoye la intención de informar a grupos más amplios de la población. No se autoriza la utilización de la información publicada en la revista con fines publicitarios o comerciales.
Los análisis de precios y los sondeos de preferencias de los consumidores se publican como una referencia válida para las fechas indicadas en cada caso y son independientes de las acciones de verificación y otras que Profeco lleve a cabo en el cumplimiento de sus funciones.
Certificado de licitud de título núm. 1127 y de contenido núm. 639, expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas el 30 de abril de 1981. Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos de Autor. Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos, con el número PP09-0336. Características 218621140. Distribución nacional. Impreso en los Talleres Gráficos de México, Canal del Norte 80, colonia Felipe Pescador, C. P. 06280, México, D. F. Editora responsable: Mónica Braun. Tiraje: 80,000 ejemplares.

Para darle un mejor servicio

- Información
- Orientación
- Quejas
- Denuncias
- Suscripciones a la Revista del Consumidor
- Comunicación con la TV Revista del Consumidor y El cuarto del consumo
- Correo de voz
- Atención personalizada

En el Teléfono del Consumidor

01-800-468-8722

Con 60 líneas a su disposición las 24 horas, todos los días del año. Porque usted tiene el poder... Profeco lo respalda.

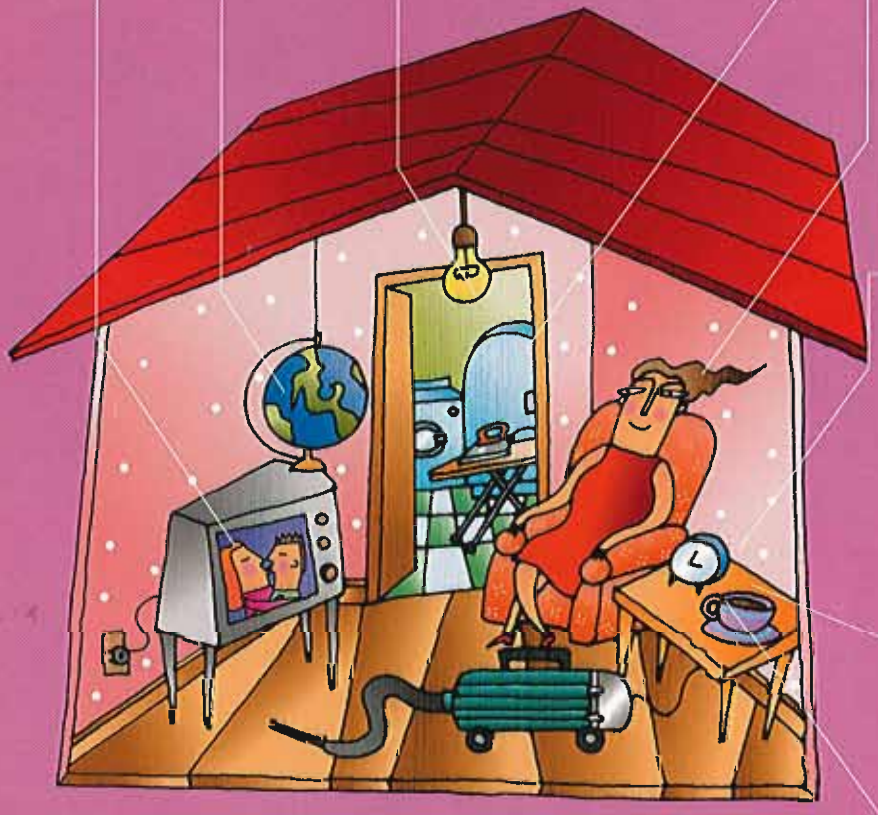
Cifras electrizantes

Por José Armando Aguilar

Porcentaje de electricidad que consumen algunos aparatos de uso doméstico: televisor 13%, plancha 6%, lavadora 5%, otros 7%

Países en los que se aplica el horario de verano: 75

Porcentaje de energía eléctrica en el hogar que se destina a la iluminación: 40%



Porcentaje de energía eléctrica que en el hogar consume el refrigerador: 29%

Número de clientes registrados por Luz y Fuerza del Centro y la Comisión Federal de Electricidad en 2002: casi 26 millones

Tiempo máximo de adaptación del organismo al cambio de horario por el horario de verano: 72 horas

Ahorro de energía eléctrica gracias al horario de verano de 1996 al 2001: 6,262 millones de KWh (equivalentes al consumo de 22 millones de hogares durante 9 semanas)

Consumo de energía eléctrica por hora de: televisor a color 300 watts, lavadora 300 watts, refrigerador 400 watts, cafetera 1,100 watts, aspiradora 600 watts

Fecha en que se termina el horario de verano este año: 26 de octubre

Fuente www.fide.org.mx • www.conae.gob.mx • www.cfe.gob.mx • www.lfc.gob.mx • Secretaría de Energía

0 10722 99597 3 00320

Exhibir hasta el 31 de octubre de 2003